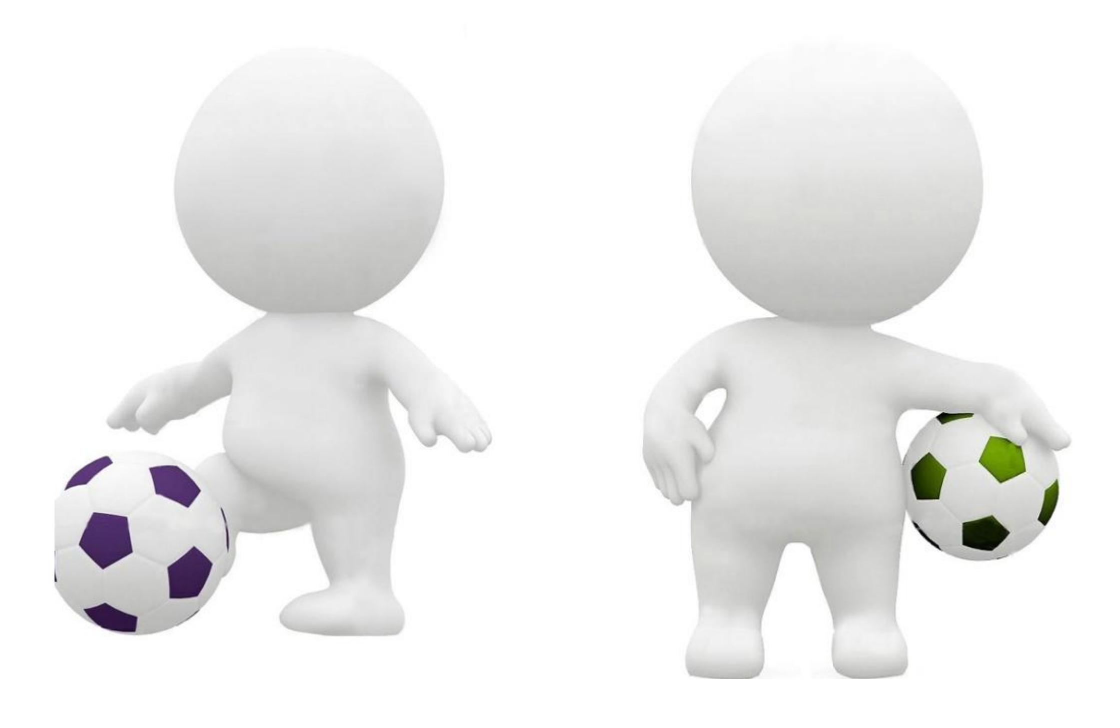
Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт физической культуры и спорта

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции
с международным участием
г. Москва,
20 апреля 2017 г.



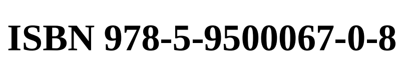
Москва – 2017

УДК 796(063)
ББК 75-431
И 4-39

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с.







ISBN 978-5-9500067-0-8



ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО РЕКТОРА МГПУ

Уважаемые участники конференции!



За 18 лет существования межрегиональной научно-практической конференции с международным участием по проблеме развития инновационных технологий в спорте и физическом воспитании ее участниками стали представители более чем 120 образовательных и научных организаций. Особенно радует география статей и докладов – это и представителей вузов, школ и спортивных организаций России, и наши коллеги из Белоруссии, Украины, Молдовы, Кыргызстана, Туркменистана, Польши.

Физическое воспитание является органической частью комплексной системы формирования личности. Забота о сохранении здоровья подрастающего поколения, формирование здорового и полноценного образа жизни подрастающего поколения, привитие устойчивых навыков к систематическим занятиям физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью воспитательного процесса.

Доклады участников конференции и обсуждаемые вопросы нового содержания образования, актуальных проблем детского и юношеского спорта, оздоровительных технологий в системе физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, и конечно же подготовки и повышения квалификации кадров физкультурно-спортивного профиля будут способствовать переосмыслению и развитию методик и форм подготовки в массовом спорте и спорте высших достижений, способствовать дальнейшему совершенствованию научной теории физической культуры и спорта.

В статьях, представленных в этом сборнике, описывается опыт работы в различных образовательных организациях – дошкольного, общего, высшего и дополнительного образования. При этом рассматриваются вопросы работы с детьми и подростками, имеющими разные возможности здоровья, а значит материалы конференции будут полезны и специалистам в области адаптивной физической культуры и преподавателям высшей школы.

Уверен, что конференция по проблеме развития инновационных технологий в спорте и физическом воспитании станет эффективной площадкой для открытого обсуждения новых форм и методов вовлечения наших граждан в активные занятия физической культурой и спортом, внедрения здоровьсберегающих технологий в процесс физического воспитания населения, прежде всего детей и молодёжи.

Желаю всем участникам и гостям конференции конструктивного общения, полезных деловых контактов и реализации намеченных планов!

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ДИРЕКТОРА ПИФКИС

Уважаемые участники конференции!



Как радушные хозяева, мы рады приветствовать всех участников конференции в стенах педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ.

Педагогический институт физической культуры и спорта сегодня является признанным учреждением с высокой образовательной и научной исследовательской культурой. В последние годы в институте проводится активная научная работа по государственным заданиям Минспорта РФ и Департамента образования г. Москвы, сформировались научные школы, ориентированные на научно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта и подготовку спортсменов высшей квалификации в ряде видов спорта (гимнастика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, фигурное катание и другие). Сегодня педагогический институт физической культуры и спорта занял дойстойное место в научно-образовательном и социальном пространстве Москвы.

За годы работы института было подготовлено 85 кандидатаов и докторов наук. В институте обучается около 1500 студентов и аспирантов. Среди них много известных спортсменов – победителей и призёров чемпионатов России, Европы, мира, олимпийских игр. Подготовка олимпийских чемпионов невозможна без широкого научного сопровождения, где важную роль играют современные научные знания в области теории и методики физической культуры и спорта.

На сегодняшней, уже VII по счету, научно-практической конференции представлены научные доклады авторитетных ученых России и ближайшего зарубежья, среди которых многие являются авторами многочисленных монографий и научных публикаций, учебников и учебных пособий для бакалавров и магистров, а всего на научной площадке ПИФКиС в текущей научной сессии заявились с очными и заочными выступлениями, стендовыми докладами 365 участников, из которых 65 человек имеют степень доктора наук, ученое звание профессора или звание заслуженного учителя России, представляют 40 городов России и 15 городов зарубежья.

Желаю творческой работы участникам конференции и надеюсь на успешную реализацию задуманных идей, практическое внедрение всех инновационных технологий и разработок в реальную практику нашей профессиональной деятельности. Творческих и профессиональных успехов участникам конференции!

Вместе с тем желаю личного крепкого здоровья, семейного счастья и благополучия, успехов в науке и спорте!

РАЗДЕЛ I.
НОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ – ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Страдзе А. Э., *д-ор социол. наук, профессор, директор педагогического института физической культуры и спорта.*
Московский городской педагогический университет.
г. Москва, Россия.

Работа по совершенствованию физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения в нашей стране на протяжении многих лет имеет стратегический приоритет. Это обусловлено как историческими факторами позиционирования страны в качестве мировой спортивной державы, так и современными тенденциями её социально-экономического развития и укрепления роли человеческого потенциала.

Переход к инновационным моделям подготовки специалистов в области физической культуры и спорта – одна из важнейших задач развития не только педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, но и всех организаций высшего образования, готовящих специалистов в этой сфере.

Современная система физического воспитания основана на федеральных государственных образовательных стандартах (далее – ФГОС) начального, основного и среднего (полного) общего образования и ориентирована на развитие и становление личностных качеств обучающегося.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура», являясь основой физического воспитания обучающихся, а количество часов, отведенных для учебных занятий, рассчитано с учетом 3-х часовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура», начиная с первого класса.

В свете актуальности инновационного развития образования, ФГОС при разработке учебных программ по физической культуре предусматривают большую возможность для учета спортивных интересов школьников, а также их состояния здоровья.

Принципиально важной задачей, поставленной перед современной системой физкультурно-спортивного образования, является задача совершенствования преподавания дисциплины «Физическая культура», учитывающей индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся по всем профессиям, специальностям, направлениям подготовки (специальностям) начального, среднего, профессионального и высшего образования в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов.

Безусловно, решение этой задачи возможно только при помощи подготовки современных высококвалифицированных педагогов, обладающих системными знаниями и креативным образом мышления.

В системе высшего образования в дисциплина «Физическая культура» представлена как самостоятельный раздел в объеме 400 часов (2 зачетные единицы) и является обязательной для всех направлений подготовки и специальностей.

В новых ФГОС дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы, и реализуется в объеме 2 часов обязательных еженедельных аудиторных занятий и 2 часов самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся предполагает содержательное наполнение образовательного процесса в соответствии с выбором обучающихся, а также учётом специфики и возможностей конкретного образовательного учреждения.

Возможность свободы выбора в рамках физического воспитания обучающихся в соответствии с интересами детей и подростков закреплена действующим законодательством. Образовательным организациям предоставлена возможность самостоятельно решать вопросы организации образовательного процесса, в том числе выбора основной образовательной программы и программ дополнительного образования, программ учебных курсов, предметов, модулей (физкультурно-спортивной направленности в том числе).

Современные образовательные программы, реализуемые в рамках учебного плана, безусловно, должны иметь инновационную компоненту, предполагающую повышение интереса обучающихся к занятиям. Зачастую такие программы имеют авторские подходы к освоению элементов различных видов спорта.

В качестве примеров авторских программ, широко используемых в настоящее время в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» можно назвать программы «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор – Винер И.А.), «Интегративный курс физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола» (автор – Грибачёва М.А.), «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений» (авторы – группа учителей физической культуры государственного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 (г. Москва), «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики» (автор – Слуцкер О.С.), «Программа по бадминтону для общеобразовательных учреждений» (автор – Турманидзе В.Г.) и многие другие.

При этом крайне важным представляется вопрос организации взаимодействия с общероссийскими спортивными федерациями и общественными организациями, коммерческими и некоммерческими организациями по вопросам совершенствования и развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Современные организации спортивной направленности объединяют большое количество творческих людей, способных нестандартными способами сформировать потребность школьников и молодых людей в здоровом полноценном образе жизни и деятельности.

В связи с этим, безусловно, актуальным, остается вопрос кадрового обеспечения процесса физкультурно-спортивного воспитания, прежде всего в общеобразовательных учреждениях и в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Несмотря на то, что в настоящее время подготовка специалистов по физической культуре и спорту для работы в общеобразовательных учреждениях и системе дополнительного образования детей осуществляется в 74 вузах, вопрос о потребности в современных высококвалифицированных специалистах весьма актуален.

Педагогический институт физической культуры и спорта в своей деятельности по подготовке специалистов стремиться активно разрабатывать и реализовывать инновационные образовательные программы, предусматривающие специализированную подготовку студентов, позволяющую формировать компетенции в вопросах здоровьесбережения школьников, организации современных форм спортивно-массовой работы, развития и популяризации спорта и спортивно-оздоровительной работы, подготовки и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Однако главная проблема, связанная с формированием таких компетенций заключается в том, что современным обществом уже не востребованы просто педагоги, как учителя физической культуры. Востребованный современный педагог

должен иметь совокупность компетенции специалиста, способного не только обучать и воспитывать, но и помогать проектировать жизнь ребёнка, ориентировать его на ценности, без которых в современном мире невозможно достичь социального успеха. Сегодня от института требуется выстраивание системы создания, адаптации, тиражирования и масштабирования новых образовательных технологий, способных формировать или изменять отношение человека к своему здоровью и благополучию.

Следует признать, что основным внутренним фактором, обуславливающим недостаточное развитие инновационной деятельности в подготовке педагогов нового поколения представляется утрата полноценных связей высшей школы с реальным «производством» - местом применения знаний, умений и навыков будущих специалистов.

Одним из эффективных инструментов интеграции системы образования и рынка труда является создание базовых кафедр высших учебных заведений непосредственно в организациях «реального сектора экономики». Формирование базовых кафедр становится одним из приоритетных направлений деятельности педагогического института физической культуры МГПУ.

С принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и введением понятия «сетевого взаимодействия» профессиональными образовательными организациями и образовательными организациями высшего образования могут создаваться кафедры и иные структурные подразделения, обеспечивающие практическую подготовку обучающихся, на базе иных организаций, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы.

Базовые кафедры создаются в целях развития образовательного процесса и привлечения к преподаванию исследователей, а также специалистов, которые могут не иметь ученой степени и стажа научно-педагогической работы, но обладают достаточным практическим опытом по направлению профессиональной деятельности, соответствующей деятельности образовательной организации из коммерческих и некоммерческих организаций в сферах науки и бизнеса.

Кафедры ориентированы на практическую подготовку обучающихся по соответствующей образовательной программе, путем реализации части образовательной программы соответствующего профиля, направленной на формирование, закрепление и развитие умений и компетенций, и включающей возможность проведения всех видов учебных занятий.

Все вышеперечисленное говорит о том, что в стране создана система физического воспитания подрастающего поколения. Но, как и было во все времена, центральным вопросом в развитии этой системы, создании инновационных технологий и формировании её конкурентоспособности является вопрос подготовки кадров.

Литература:

1. Страдзе, А. Э. Социальная активность в Российском обществе: структурно-деятельностное измерение: автореф. дис... д-ра социол. наук: 22.00.04 / Страдзе Александр Эдуардович; Южный федеральный университет. – Ростов н/Дону, 2014. – 58 с. *2.* Страдзе, А. Э. Выступление на телеконференции «Здоровьесберегающая деятельность в образовательном процессе» / А.Э. Страдзе // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 1. – С. 8. *3.* Volkov Yu.G. SOCIOLOGICAL DIAGNOSTICS AND SOCIOLOGICAL EXAMINATION AS INSTRUMENTS OF SOCIAL CHANGES IN RUSSIAN SOCIETY / Volkov Yu.G., Bairamov V.D., Kasyanov V.V., Kirik V.A., Stradze A.E. // Indian Journal of Science and Technology. – 2016. – Т. 9. – № 5.– С. 8-17. *4.* Stradze A.E. STRUCTURAL ACTIVITY ASPECT OF SOCIAL ACTIVITY IN RUSSIAN SOCIETY / Stradze A.E., Kasyanov V.V., Kumykov A.M., Kirik V.A. // Indian Journal of Science and Technology. – 2016. – Т. 9. – № 5. – С. 1-7.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ-ПРЕДМЕТНИКА

Акулова Л. Н.*, д.п.н., профессор,* ***Мануковская Л. Б.****, к.п.н., доцент*
Глухова О. В*., доцент*
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж, Россия.

В настоящее время вектор образования в высших учебных заведениях направлен на существенное обновление образовательной деятельности, в том числе и на повышение роли физической культуры в обеспечении профессиональной компетенции будущих специалистов. Смещение акцентов физической культуры в сторону профессиональной компетенции обучающегося, позволит формировать знания и умения, направленные на их профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП). Содержание профессиональной компетенции направлено на использование средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и педагогической деятельности.

Однако формировать знания и умения ППФП только на учебных занятиях по физической культуре при существующих учебных планах не представляется возможным. Неспециальное физкультурное образование может осуществляться более эффективно при своевременном обеспечении студентов необходимой информацией, направленной на удовлетворение их информационных потребностей и интересов, на повышение знаний и умений профессионального саморазвития.

Таким образом, своевременное информационное обеспечение позволит сформировать умения и знания, направленные на ППФП. Нами был проведен педагогический эксперимент.

Цель исследования: определить уровень знаний и умений будущих учителей-предметников в ППФП.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Воронежского государственного педагогического университета со студентами, которые обязаны проходить педагогическую практику в детских оздоровительных лагерях.

На первом этапе был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 114 студентов 3 курсов обучения. Содержание анкетного опроса предусматривало контроль знаний и умений по ППФП. Результаты исследования показали, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах уровень знаний и умений, направленный на ППФП недостаточный.

После первого этапа анкетирования были проведены дополнительные теоретические занятия со студентами экспериментальной группы.

Содержание дополнительных занятий было направлено на получение знаний и умений, необходимых студентам для ППФП.

Теоретический материал в объеме 16 часов включал в себя следующие прикладные знания и умения, способствующие освоению ППФП:

1) методика подбора средств ППФП; 2) методика организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий с детьми в школе и в детском оздоровительном лагере; 3) методика и организация проведения подвижных и спортивных игр с детьми, правила соревнований; 4) организация и проведение туристских походов; 5) организация и проведение с детьми беседы о значении комплекса ГТО в формировании здорового образа жизни; 6) разработка, организация и проведение праздника «Нептун».

Результаты проведенного эксперимента выявили, что содержание дополнительных теоретических занятий по ППФП позволило повысить уровень знаний и умений физического и профессионального саморазвития у будущих учителей-предметников.

Литература:

1. Акулова, Л. Н. Система информационного обеспечения физической культуры студентов педагогического вуза : монография / Л.Н. Акулова, В.В. Кочергин. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 144 с. *2.* Акулова, Л. Н. Здоровье человека: сохранение, укрепление резервы : учеб.-метод. пособие для студентов I-V курсов / Л.Н. Акулова, С.С. Михайлов, А.С. Фетисов. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – 196 с. *3.* Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М., 1989. – 140 с. *4.* Коник А.А. Программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России / А.А. Коник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 67-71. *5.* Кузнецов, Б. В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2013. – №1. – С. 185-191.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Анисимова А. Ю., *к.п.н., доцент.*
Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, институт физической культуры и спорта имени А.И.Тихонова.
г. Ижевск, Россия.

Аннотация. Сегодня в рамках многочисленных общенаучных взглядов разрабатывается концепция конвергентного подхода, в рамках которого наблюдается реальное сближение различных многочисленных точек зрения специалистов по совершенствованию физического воспитания, нахождение того общего, что объединяет педагогический процесс, и выделение тех различий, которые позволяют этому процессу адаптироваться к различным социально-экономическим условиям и требованиям, предъявляемым обществом к физическому воспитанию студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, конвергентный подход, профилиризация физического воспитания.

Анализ научно-методических источников по основным позициям развития и совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет сделать ряд следующих заключений:

– исторический анализ генезиса физического воспитания показал, что его зарождение и развитие тесным образом связаны с социально-экономическим становлением любого общества. Именно уровень развития общества, его социально-экономические достижения и успехи, внутренняя и внешняя политика государства определяют не просто функции физического воспитания, но и обозначают их иерархию. В одной ситуации главной функцией физического воспитания является военная подготовка, в другой – подготовка к трудовой или профессиональной деятельности. Однако физическое воспитание практически во всех странах исторически осуществлялось в основном в образовательных организациях, которые создавались самим государством, или же контролировалось его специальными органами. Причем, педагогический процесс осуществлялся в таких организациях только специалистами;

– анализ физического воспитания в нашей стране позволяет констатировать, что его развитие характеризуется периодической сменой направленности и приоритетов содержания. Эти приоритеты напрямую связаны с внешней политикой государства, с состоянием и уровнем здоровья нации, с новыми теоретическими и практическими научными разработками ведущих ученых и педагогов страны. Смена направленности – довольно частое явление в отечественном физическом воспитании в высших учебных заведениях. Причина такого явления

заключается, прежде всего, в том, что создание методики физической культуры в образовательных учреждениях нашей страны проходило в условиях, когда еще не были разработаны основные компоненты научно-методических основ самой дисциплины. На разных этапах становления предмета учебно-воспитательный процесс ориентировался на разные цели: военная подготовка; подготовка к трудовой деятельности; коммунистическое воспитание и формирование нового человека; подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; подготовка спортивного резерва; формирование компетенций и т.д.;

– среди идей модернизации теории и практики физического воспитания студенческой молодёжи выделились две доминирующие тенденции. Одна из них – ориентация содержания предмета и технологии его реализации на повышение образовательной направленности дисциплины [1, 2, 3, 5, 7, 8]. В таких случаях процесс физического воспитания в большей мере направлен на социализацию студентов, формирование ценностного отношения к физической культуре, формированию у них общекультурных компетенций. При этом происходит существенное увеличение теоретической и методической подготовки за счет сокращения практических занятий. Другая тенденция – повышение тренировочного эффекта учебно-воспитательного процесса [1, 4, 6]. Учитывая, что в последние десятилетия показатели уровня здоровья и физической подготовленности большинства студентов вузов снижаются, уменьшение количества занятий, направленных на развитие физических кондиций, вряд ли оправдано. Здесь нужен оптимальный баланс между всеми видами подготовки студентов: теоретической, методической и практической.

– попытки большинства исследователей повысить эффективность процесса физического воспитания студентов вузов, характеризуется односторонним подходом и не позволяют в комплексе решить проблемы повышения оздоровительной, здоровьесберегающей направленности физического воспитания, дифференцированного развития профессионально–значимых качеств и способностей, устранения неблагоприятного влияния объективных условий образовательного процесса на студента;

– особенности контингента студентов, обучающихся по различных специальностям, специфика учебного процесса вуза и требования будущей профессиональной деятельности актуализируют вопрос профилиризации физического воспитания, в том числе профессионально-прикладной физической подготовленности. Для формализации дифференцированного подхода к организации физического воспитания студентов необходимо иметь чёткие представления о влиянии различных средств и методов физического воспитания на развитие качеств, определяющих учебную дееспособность студентов и успешность реализации профессиональной деятельности в будущем.

Все вышеперечисленные проблемы в физическом воспитании студенческой молодёжи в нашей стране создают определенные трудности в разработке целостной концепции, позволяющей одновременно и гармонично решать образовательные, воспитательные и развивающие задачи применительно к подготовке специалистов различных профессий. Однако такая концепция необходима как для науки, так и для практики физического воспитания и ее построение возможно на основе конвергентного подхода, в рамках которого вполне реально сближение различных многочисленных точек зрения специалистов по совершенствованию физического воспитания, нахождение того общего, что объединяет педагогический процесс, и выделение тех различий, которые позволяют этому процессу адаптироваться к различным социально-экономическим условиям и требованиям, предъявляемым обществом к физическому воспитанию студенческой молодежи.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. – М., 2002. – 24 с. *2.* Григорьев, В. И. Социокультурная интеграция

содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2002. – 50 с. *3.* Загревская, А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с. *4.* Лубышева, Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1992. – 58 с. *5.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *6.* Якимович, В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодёжи на основе личностно ориентированного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2002. – 48 с.

ПРОБЛЕМЫ СОДЕРЖАНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Бикмухаметов Р. К.*, д.п.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г.Казань.
Бикмуллина А. Р.
Казанский (Приволжский) федеральный университет. г. Казань, Россия.

Известно, что расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России. Ведущая роль в этом отводится выпускникам вузов и факультетов физической культуры. Однако уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации.

Разрешение противоречия между личностной и социальной потребностью в реализации потенциала физической культуры и системой традиционного высшего профессионального образования в отрасли является социо-культурной проблемой.

Рынок труда в отрасли стал широким и вариативным. Сфера деятельности выпускников вузов физической культуры претерпела структурные изменения, ощущается насущная потребность общества в расширении услуг, оказываемых профессионалами в сфере физической культуры. В современных условиях выпускники вузов должны быть подготовлены для работы в различных звеньях системы физической культуры. В этой связи возрастает значимость фундаментальной подготовленности студентов, их профессиональной компетентности в сфере спорта высших достижений, при работе с различными группами населения.

Анализ проблем кадрового обеспечения в сфере физической культуры показывает рассогласованность между характером профессиональной деятельности выпускников вузов, и направленностью, организацией и содержанием высшего профессионального образования.

Сегодня существует область профессиональной деятельности в спорте, которая включает в себя представление интересов организации и спортсменов в сферах заключения договоров, материально-технического обеспечения тренировочного процесса, сервисного обслуживания спортсменов, реализации товаров и услуг клубов, организации рекламы и работы с болельщиками. Речь идет о работниках профессиональных команд, агентах, скаутах, которые часто являются бывшими квалифицированными спортсменами, знают специфику того или иного вида спорта. Представляется целесообразным включение этой области в круг интересов профессионального сообщества.

Важным условием становления кадров в сфере «физическая культура и спорт» становится углубление и расширение их компетенций.

Одной из характерных черт концепции компетентности человека является повышение роли субъекта в социальных преобразованиях и усовершенствованиях способности его понять динамику процессов развития и воздействия на их ход. Эти требования профессиональной компетентности определяются образовательной политикой государства. Базой, на которой возникает высокий профессионализм и через которую преодолевается функциональная неграмотность специалиста, служит содержание образования.

Содержание образования кадров в сфере «физическая культура и спорт» становится вариативным, многомерным, полипарадигмальным с учетом повышения роли субъекта и степени сформированности у них аутопсихологической компетенции, включающей:

самоидентификацию и высокую самооценку личной профессиональной компетентности, осознаваемую как подготовленность и субъективная потенциальная готовность (претенциозность) к внутрипрофессиональной поступательной (формальной и неформальной) и межпрофессиональной мобильности;

позитивное отношение к профессиональной деятельности в целом и к объектам (субъектам) деятельности;

способность к рефлексии, самоконтролю и коррекции процесса и результата профессиональной деятельности;

готовность к критической самооценке, постоянному повышению квалификации;

положительную мотивацию к проявлению компетентности;

ценностно-смысловые представления (отношения) к содержанию и результату профессиональной деятельности;

нацеленность и готовность к общественно одобряемой продуктивной профессиональной деятельности;

готовность и стремление познавать и совершенствовать самого себя.

В своей практической деятельности вуз может реализовывать именно те профили, которые соответствуют его традициям, научным школам, потребностям региона.

Литература:

1. Михайлов, Н. Г. Информационно-образовательное пространство как базовое условие модернизации подготовки научно-педагогических кадров в системе высшего физкультурного образования / Н.Г. Михайлов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2014. – С. 343-345.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО – IV-VI СТУПЕНЬ) ШКОЛЬНИКАМИ г.МОСКВЫ – 6-11 КЛАССЫ

Васенин Г. А., *к.п.н., учитель,* ***Германова Л. А.***
Московский городской педагогический университет, г. Москва.
ГБОУ г. Москвы «Школа №17».
ГБОУ «Школа с углубленным изучением иностранных языков № 1387», г. Москва, Россия.

Аннотация. На современном этапе развития общества комплекс ГТО, получив новый импульс развития, приобрел черты саморазвивающейся физкультурной системы, которая отвечает адекватной организацией системы тестирующих, оценочных и стимулирующих процедур высокой заинтересованности учащейся молодежи в контроле своей физической подготовленности, а также предусматривает готовность работать над ее повышением посредством рациональной организации двигательного режима. В статье приводятся данные о количест-

венном составе значкистов ГТО в г.Москве, полностью выполнивших нормы и требования соответствующей ступени и получившие знак отличия.

Ключевые слова: комплекс ГТО, принципы организации – добровольность, доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, столичное образование, мониторинг выполнения норм, школьники.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 обусловило возращение и реставрацию ВФСК ГТО как программно-нормативной основы физического воспитания населения России [1]. Утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1] предполагает добровольное участие и самостоятельную активность граждан России в тестировании физической подготовленности в соответствии с установленными видами испытаний (тестами) и принятыми нормами. Тестовые испытания и нормативы позволяют диагностировать уровень развития физических качеств, определить разносторонность (гармоничность) их проявления, провести оценку прикладных двигательных умений и навыков. Они предусматривают обязательные испытания и по выбору, из них первые направлены на выявление уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, вторые – на определение уровня скоростно-силовых способностей, координационных способностей, оценку уровня владения прикладными навыками и готовность их применять в жизнедеятельности человека [1].

Функционирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляется в соответствии со следующими принципами: – добровольность и доступность; – оздоровительная и личностно ориентированная направленность; – обязательность медицинского контроля; – учет региональных особенностей и национальных традиций. Все это предусматривает активную социальную, педагогическую и психологическую работу по воспитанию ответственного социального поведения школьников, студентов, которое, в свою очередь, отразится на существенном повышении заинтересованности учащейся молодежи в своем здоровье и высоком физическом развитии.

Результаты исследований. Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения России, и прежде всего учащейся молодежи, зиждется на новых социально-гуманистических установках, где в основу национального развития положены идеи повышения качества жизни человека, укрепления его здоровья, формирования физической культуры личности молодых людей. Это с неизбежностью требует разработки программно-нормативных физкультурных и спортивных оценочных систем, которые объективно смогут отображать состояние физической дееспособности и спортивной подготовленности населения страны. Вот уже без малого 85 лет в нашем обществе в виде таких квалификационных оценочных систем существует ВФСК ГТО и 80 лет – ЕВСК. На современном этапе развития общества комплекс ГТО, получив новый импульс развития, приобрел черты саморазвивающейся физкультурной системы, которая отвечает адекватной организацией системы тестирующих, оценочных и стимулирующих процедур высокой заинтересованности учащейся молодежи в контроле своей физической подготовленности, а также предусматривает готовность работать над ее повышением посредством рациональной организации двигательного режима [5].

Вместе с тем, рассматривая высокий потенциал сложившихся оценочных нормативных систем физической дееспособности и спортивной подготовленности молодых людей, следует отметить, что высокая подвижность, лабильность, адекватность ВФСК-ЕВСК сегодня используется несоразмерно обозначенным возможностям, при этом личное участие молодых людей в тестировании физической подготовленности остается в плоскости принудительно-распорядительных мер государственных образовательных организаций. Из неофици-

альных источников стало известно, что в 2015 году на сдачу норм комплекса ГТО в России заявилось 3 млн. человек, а реально пришли в центры тестирования всего 40 тыс., что составило около 1,5% заявленных людей, не говоря уже о числе значкистов, которым присвоены знаки отличия соответствующих возрасту ступеней. Такая же статистика характерна и для города Москвы, реализующей программу столичного образования, в которой актуализируются вопросы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта. Так, к примеру, в прошедшем году из около 1,3 млн. школьников в г.Москве, количество обучающихся, прошедших регистрацию и получивших индивидуальное направление на тестирование, составило всего 4,4%, а количество реально сдавших нормы значкистов ГТО составило всего 0,8% (таблица 1). В связи с последним нужна активная пропагандистская и воспитательная работа для привлечения школьников к сдаче норм комплекса ГТО [2, 3, 4].

Таблица 1

Показатели выполнения норм ВФСК ГТО школьниками г. Москвы в 2015-2016 гг.
(по данным Департамента образования г. Москвы – www.dogm.mos.ru)

Количество обучающихся лиц	Абсолютное количество	Процент	
		от обучающихся	от числа зарегистрировавшихся
Количество обучавшихся лиц в г. Москве в 2015-2016 гг. / в том числе в возрасте 16-18 лет	1 300 000 / 93 500	100 / 7,2	
Количество обучающихся, прошедших регистрацию и получивших УИН	57 100	4,4	
Количество обучающихся, которым присвоены знаки отличия I-VI ступени	9 861	0,8	17,3
Количество обучающихся, которым присвоены знаки отличия V-VI ступени	6 698	0,5	11,7
Количество обучающихся, которым присвоен золотой знак отличия V-VI ступени	4 278	0,3	7,5

Лидерами среди школ г.Москвы, учащиеся которых выполнили в полном объеме требования и стали значкистами комплекса ГТО IV-VI ступени, стали: ГБОУ Кадетская школа-интернат № 6 «Московский Георгиевский кадетский корпус» – 82 человека (41%), ГБОУ Гимназия № 2072 – 77 человек (12,9%), ГБОУ ЦО «Школа здоровья» №1679 – 31 человек (10,2%), ГБОУ Гимназия № 1799 «Экополис» – 66 человек (9,5%), ГБОУ «Школа № 1103 им. Героя Российской Федерации А.В. Соломатина» – 69 человек (7,2%).

С.П. Аршинник с соавт. [2], определяя степень готовности детей школьного возраста к выполнению норм комплекса ГТО, отмечает, что количество школьников, способных выполнить полную программу испытаний, существенно уменьшается от ступени к ступени. Так школьников, готовых выполнить нормы I ступени комплекса ГТО отмечалось 50,0% у мальчиков и 70,0% у девочек от общей массы учащихся 7-8 лет, заявивших желание тестироваться в сдаче испытаний; способных выполнить норматив III ступени – 26% у мальчиков и 40% у девочек, а юношей и девушек, готовых к выполнению требований V ступени, оказалось всего 8-9%. Детальный анализ полученных данных свидетельствует, что значительное число школьников, довольно хорошо выполняя многие тесты, часто сбиваются на одном-двух испытаниях, не выполняют их на необходимый для конкретного знака отличия результат. При этом указанные трудновыполнимые для них тесты в большинстве случаев оценивают выносливость, силу или гибкость, т.е. обязательные испытания. В меньшей степени это относится к быстроте и еще меньше – к скоростно-силовым способностям.

Среди причинных факторов низкой результативности в сдаче норм комплекса ГТО многие исследователи отмечают несоответствие нормативов возрастному развитию школьников [5, 2], что требует необходимой педагогической коррекции тестовых показателей, может служить определенным сигналом разработчикам нормативно-тестирующей части комплекса ГТО по внесению соответствующих изменений в нормативы. С другой стороны, школьный возраст – период возрастных кризов, когда наблюдаются процессы интенсивного развития и полового созревания [3, 4].

Литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общ. ред В.Л. Мутко; Мин-во спорта РФ. – М. : Советский спорт, 2014. –60 с. – 2-е изд. с измен. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. *2.* Аршинник, С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. –Т. 129. – № 11. – С. 19-27. *3.* Васенин, Г. А. Нормирование двигательного режима у учащихся 11-13 лет в школе «полного дня» / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. –Т. 117. – № 11. – С. 15-22. *4.* Васенин, Г. А. Параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 120. – № 2. – С. 26-31. *5.* Каинов А.Н. Мониторинг готовности общеобразовательного учреждения к внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 120. – № 2. – С. 60-63.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ РОССИИ И КИТАЯ

Ганченко Н. М.
Московский городской педагогический университет, институт иностранных языков.
г. Москва, Россия.

В последние годы в России в решении проблемы качества образования все шире используется закреплённый в Болонской декларации компетентностный подход, который ориентирует оценки качества содержания образования на уровень освоения ключевых компетенций. Были проанализированы стандарты и программы высшего образования в компетентностной модели специалиста. А как осуществляется процесс образования в Китае? В данном случае нас интересует программа по физическому воспитанию.

Общая кафедра физического воспитания ПИФКиС проводит учебные занятия по физкультуре во всех институтах МГПУ, в том числе и в институте иностранных языков на всех отделениях: английском, романо-германском и восточном. Студенты восточного отделения, в рамках обмена опытом, выезжают в различные вузы Китая на практику сроком от 4 месяцев до 1 года. Это положительно отражается на качестве образования и более глубокого познания китайского языка.

Последние 2 года и в наш институт иностранных языков приезжают студенты из Китая для изучения русского языка, полностью вливаясь в учебный процесс, обучаются по российским стандартам, не исключая и предмет физического воспитания. В этой связи стал интересен вопрос: «Чем отличается и в чем совпадает учебная программа по физическому воспитанию в вузах 2 стран?»

Структура учебной программы по физической культуре состоит из введения и трех основных блоков. Введение раскрывает характер и задачи вузовской физической культуры, определяет предмет, распределение учебных часов и требования к выполнению программы. 1 блок – содержание обязательной программы по физической культуре; 2 блок – содержание учебной программы для факультативных учебных дисциплин; 3 блок – содержание экзаменов и оценка.

Учебный материал программы по физической культуре распределяется на основной и факультативный. По основной обязательной дисциплине объем учебных часов на физическую культуру равен 72 часа в год – по два часа в неделю. По факультативным дисциплинам – также 72 часа в год, по 2 часа в неделю. То есть студенты КНР занимаются физкультурой 2 раза в неделю: один раз по основной программе, второй раз – по факультативной в течение 2 лет. На старших курсах физическая культура является только факультативным предметом с обязательными занятиями в объеме 2-4 часов в неделю по усмотрению конкретных вузов.

Обязательная программа, реализуемая на первых двух курсах для всех студентов, имеет две части – теоретическую и практическую.

Практическая часть на 1 и 2 курсах включает занятия по легкой атлетике, гимнастике, игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), ушу и сдачу контрольных нормативов по всем этим видам.

Отношение к учебе оценивается, главным образом, данными о посещаемости учебных занятий и соблюдении дисциплины на занятиях. При этом студент, пропустивший одну треть уроков, к экзаменам не допускается пока не отработает пропущенные. Если студент пропустил 3-4 занятия, то у него вычитается 10 баллов. За пропуск 7-8 учебных занятий положительная оценка невозможна. Переэкзаменовка не разрешается, если студент не отработал учебный материал на дополнительных занятиях по физкультуре. За пропуск одного занятия по просьбе студента вычитается 3 балла, за одно пропущенное по болезни занятие вычитается 1 балл. И, наконец, студент, получивший по ФК «неудовлетворительно», согласно правилам Управления по образованию из вуза отчисляется.

Занятия по теории физической культуры определяются каждый учебный год путем проведения экзамена. Основным учебником является книга «Физкультура в вузах», утвержденная Государственным комитетом по развитию спорта в учебных заведениях. Если оценка за экзамен по теории неудовлетворительная, то общая оценка по ФК тоже будет считаться неудовлетворительной.

Физическая подготовленность выявляется в результате проведения экзамена в каждом семестре. При этом в экзамен включается не более 3 тестов, определяемых кафедрами. В процессе экзамена выявляется уровень развития основных физических качеств на основе выполнения студентами двигательных действий (бег на скорость, прыжки, плавание и др.), содержащихся в учебных предметах. Разрешается делать две попытки, в зачет идет лучший результат. Если обе попытки неудачны, то можно сделать третью. И если она окажется неудовлетворительной, а количество баллов за другие предметы не доходит до 60, то студенты необходимо пересдать экзамен.

Техника движений определяется только в результате выполнения двух попыток (требования аналогичны экзамену по физической подготовленности). При этом доля вклада критерия за технику движений в общую оценку по ФК равняется 50%, а остальные 50% распределяются на первые три показателя. К обязательным физкультурным предметам, по которым студенты китайских вузов сдают экзамены, относятся: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол и ушу.

Сравнительный анализ содержания китайской и российской вузовских программ по физической культуре для студентов вузов

1. Объемы учебных часов в обеих странах с учетом обязательных и факультативных форм существенно различаются. В ИИЯ программа предусмотрена на всех 3-х курсах по 72 часа в год прикладной физической культуры, 14 часов – физической культуры (1 и 3 курсы) и лекций 18 часов (1 и 3 курсы). В Китае 144 часов на 2-х курсах.
2. Доля факультативной формы занятий в китайских вузах весьма значительна. Китайские студенты используют эту форму в обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, а начиная с 3 курса – по 2-4 часа в неделю. Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях.
3. В отличие от российской китайская программа не предусматривает вопросы профессионально-прикладной физической подготовки.
4. По курсу «Охрана здоровья» китайские студенты приобретают знания главным образом о методах лечения заболеваний с помощью восточных оздоровительных систем.
5. Оценка успеваемости по физической культуре в Китае и России осуществляется в разных формах. Успеваемость китайских студентов по результатам каждого семестра и учебного года определяется на экзаменах как при сдаче теоретических, так и практических разделов. Успеваемость студентов ИИЯ, как и всех обучающихся в нашем университете, оценивается дважды: во 2-ом и 6-ом семестрах и оценивается в баллах (от 0 до 100).

Литература:

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М.: ГНИИ ИТТ «Информика», 2000. – 31 с. *2.* Цзыпу Ван. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Ван Цзыпу; РГАФК. – М., 1999. – 183 с. *3.* http://www.abirus.ru/user/files/Ebooks/Kitai/culture4.pdf

КОМПЛЕКС УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Гурьев С. В., *к.п.н., доцент.*
Российский государственный профессионально-педагогический университет.
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация: Одним из первых шагов на пути повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе становится создание учебника по физической культуре для школьников (с необходимыми возрастными модификациями), а также системно спроектированных разнообразных пособий, наглядных материалов, кино– и видеофильмов, компьютерных программ, инструментария и других средств, предназначенных как для школьников, так и для учителей физической культуре и школьных методистов.

Ключевые слова: учебник, электронное приложение.

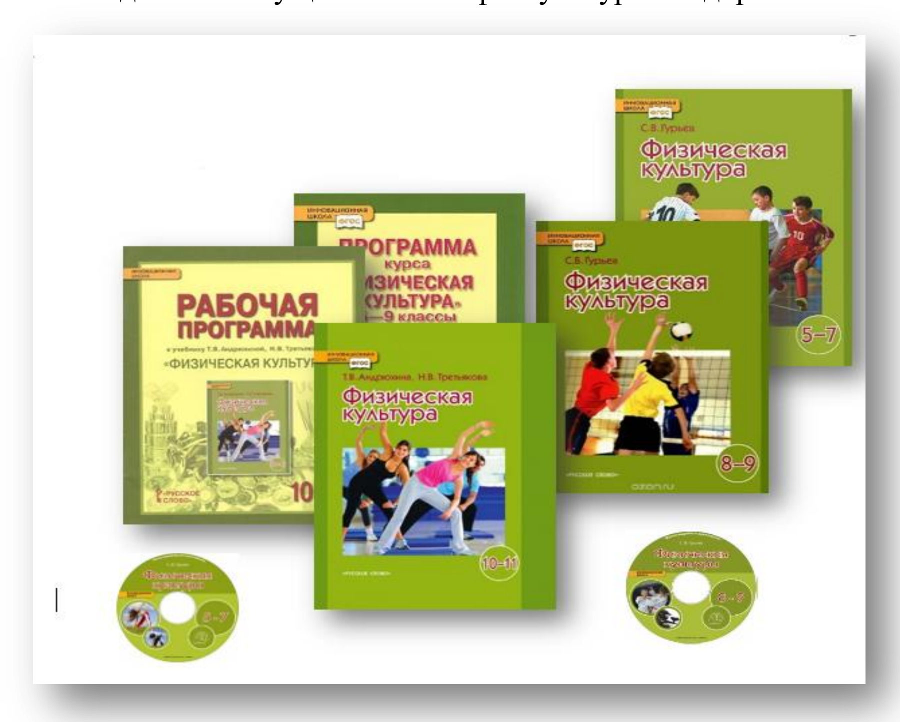
В связи с прогрессирующим снижением доли здоровых детей проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях рассматривается как первостепенная, что требует разработки новых технологических линий повышения престижности предмета «физическая культура». Осуществление основной идеи физкультурного образования подрастающего поколения напрямую связано с осознанием необходимости поднять не только формально, но и нравственно статус дисциплины «физическая культура» до уровня других общеобразовательных дисциплин учебного плана.

Введение в общеобразовательных школах электронных учебников по физической

культуре позволит российской образовательной системе не только соответствовать новым технологическим веяниям, но и привлечь интерес учеников к предмету «физическая культура», создать заинтересованность и повысить активность в занятиях физическими упражнениями обучающихся. Вместе с тем, речь не идет о вытеснении бумажных учебников. Оба варианта учебных пособий будут использоваться равноценно. Как нам кажется, все учебники должны быть объединены в одну систему, которая работает на базе операционных платформ Android, iOS и Windows. Установить учебник можно хоть на планшет, хоть на настольный компьютер, хоть на смартфон. Помимо самих учебников, ученик получает электронный дневник и расписание. А вот интеграции с онлайн-журналом нет, который практически внедрен сегодня уже во всех школах. И это, конечно, очень неудобно. В связи с последним, следует разработать четкие правила и стандарты для издательств по созданию, распространению и использованию электронных учебно-методических материалов.

Актуальность данного комплекса учебных и учебно-методических изданий обусловлена тем, что формирование знаний о физической культуре – непременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем интенсивнее развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем лучше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности школьников и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний. Актуальность представленной работы определяется и задачами модернизации всех степеней образовательной системы.

Реализация образовательной программы по физической культуре (включающая в себя разнообразные знания о духовной и физической природе человека, новые виды и формы физических упражнений, навыки и умения по совершенствованию и коррекции тела, методы и методики по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности) предполагает создание современной научно-методической базы. Согласно концепции, утверждаемой нами, непременным условием полноценного физкультурного образования в средней школе является наряду с практическими занятиями введение обязательных теоретико-методических занятий, на которых осваиваются основы естественно научных знаний, в том числе и по физической культуре. Сочетание практического и теоретико-методического разделов учебного материала образовательной программы позволит школьнику познавать себя как индивида и члена коллектива, осознавать наличие



связей собственной психофизической природы и окружающего его объективного мира, выделять и направленно формировать в себе те качества и способности, которые составляют его индивидуальные существенные основы.

Материалы представлены в учебниках и методических пособиях в адекватном для восприятия детьми и подростками виде.

1. ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА.

Комплекс учебных и учебно-методических изданий по физической культуре, созданный авторским коллективом сотрудников Российского государственного профессионально-педагогического университета – это новый, оригинальный курс по физической культуре для основного общего, и среднего общего образования. Учебные и учебно-методические издания авторов входят в систему «Инновационная школа».

Комплекс учебных и учебно-методических изданий для основного общего и среднего общего образования состоит из**:**

– Программы курса (4-5, 7-9, 10-11 классы).

– Рабочей программы (4-5, 7-9, 10-11 классы).

– Учебника (4-5, 7-9, 10-11 классы).

– Электронного приложения к учебникам.

Система «Инновационная школа» создана издательством «Русское слово» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, базируется на специально разработанной программе основного общего и среднего (полного) общего образования для образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию. В системе «Инновационная школа» реализуется преемственность с системой «Начальная инновационная школа» издательства «Русское слово».

Цель системы «Инновационная школа» – обеспечить развитие личности школьника в соответствии с его индивидуальными особенностями так, как это определяется Стандартом. Качество усвоения знаний, сформированности умений и навыков определяется многообразием и характером видов универсальных действий, используемых в образовательном процессе:

– личностные (самоопределение, смыслообразование и действие нравственно-этического оценивания); – регулятивные (целеобразование, планирование, контроль, коррекция, оценка, прогнозирование); – познавательные (общеучебные, логические и знаково-символические); – коммуникативные (общение и взаимодействие).

Особенности системы «Инновационная школа»:

– создание информационно-инструментального поля развития личности школьника в соответствии с его индивидуальными особенностями;

– сочетание достоинств системы развивающего обучения и традиционной школы; – реализация преемственности с начальной школой;

– обеспечение решения задач духовно-нравственного воспитания обучающихся;

– дифференциация методического аппарата по уровням сложности и типам образовательных и воспитательных задач;

– наличие в методическом аппарате заданий, направленных на совершенствование навыков совершения всех видов универсальных учебных действий;

– обеспечение научного и методического сопровождения системы учебников; – создание системы внеурочной деятельности;

– формирование библиотечного фонда как неотъемлемой части современного образовательного процесса.

Цель достигается посредством реализации следующих программ:

– развития универсальных учебных действий, обучающихся на ступени основного общего и среднего (полного) общего образования;

– отдельных учебных предметов;

– духовно-нравственного развития, воспитания и социализации, обучающихся на ступени основного общего и среднего (полного) общего образования;

– формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся основной школы;

– работы с особенными детьми;

– коррекционной работы в основной школе; – работы с одарёнными детьми в основной школе.

Комплекс учебных и учебно-методических изданий по физической культуре предназначен для общеобразовательных учреждений: школ, гимназий, лицеев. Соответствует Федеральному государственному стандарту основного общего и среднего (полного) общего образования, рекомендован Министерством науки и образования РФ, входит в Федеральный перечень учебников Министерства образования и науки России.

2. ПРОГРАММА КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

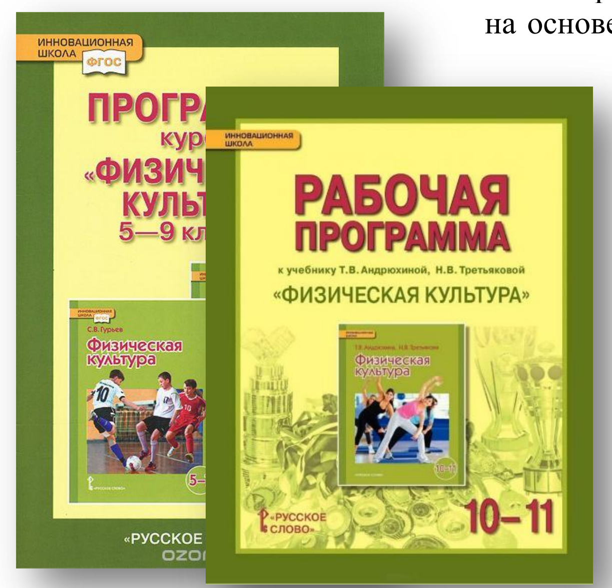
Содержание и направленность образовательной программы по физической культуре позволяет актуализировать решение задачи активного перевода школьника из состояния объекта педагогических воздействий в состояние субъекта учебно-воспитательного процесса. Решение этой задачи предполагается достигнуть посредством поэтапного формирования у школьников основ индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Закладываемая динамика образовательного процесса будет последовательно отслеживаться во всех соответствующих разделах программы и через свое содержание, учебные требования и нормативы будет обеспечивать постепенную передачу инициативы в планировании, организации и практическом проведении индивидуализированных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью из рук учителя - специалиста в руки самого школьника.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА



Рабочие программы курса по физической культуре составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта для основной и средней общей школы. Рабочие программы, разработанные авторами, являются логическим продолжением рабочих программ по физической культуре для начальной школы, подготовленных издательством «Русское слово».

Они предназначена для учителей физической культуры, использующих в своей работе учебно-методический комплекс данного издательства.

Программа включает три раздела: пояснительную записку; тематическое и поурочное планирование курса; требования к материально-техническому оснащению образовательного процесса.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать: – роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; – уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; – выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности).

2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

Для каждой параллели определены основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки физической культуры в школе подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

3. УЧЕБНИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебники по физической культуре для 5-7, 8-9 и 10-11 классов, в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включают в себя *три основных учебных раздела*:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).



Структура содержания учебников базируется на педагогических принципах систематичности и последовательности: постепенное усложнение материала от простых движений к физическим упражнениям, от общих представлений о физической культуре к стремлению к физическому совершенству; сознательности и активности: понимание значения физической культуры в жизни человека, практическое освоение комплексов физических упражнений, овладение навыками самооценки.

Наличие в учебнике таких элементов, как правила, определения, дополнительная информация, *способствует самостоятельной работе обучающихся с текстом*. Каждая тема заканчивается вопросами, выполняющими функцию закрепления знаний и умений.

Все учебники имеют гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», входят в Федеральный перечень учебников Министерства образования и науки России, рекомендованных к использованию в образовательном процессе общеобразовательных учреждений: школ, гимназий, лицеев.

Организация аппарата усвоения материала в учебниках позволяет сформировать у учащихся общеучебные умения. Выделение в учебнике учебных таких элементов, как правила, определения, дополнительная информация, способствует самостоятельной работе школьников с текстом. Каждая тема заканчивается вопросами и заданиями, выполняющими функцию закрепления знаний и умений, способствующими развитию критического мышления.

В методическом аппарате учебников учтены психологические особенности возрастного развития школьников. Вопросы и задания позволяют учитывать индивидуальные особенности, мотивируют учащихся к познавательной активности и направлены на развитие эмоциональной сферы, включенности в самовоспитание на основе навыков самоуправления. Система заданий способствует формированию умения планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самооценку.

Содержание курса отражает многообразие и единство народов России, содействует формированию патриотизма, любви и уважения к Отечеству, своему народу, своему краю.

Учебники хорошо эстетически оформлены. Представленные рисунки и пояснения позволяют обучающимся разучивать и совершенствовать технику физических упражнений, помогают освоению комплексов физических упражнений и подвижных игр.

Особое внимание отводится правилам безопасности при выполнении различных физических упражнений и способам оказания первой доврачебной помощи. Акцентируя внимание школьников на этих темах, автор воспитывает ответственность детей за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Для школьников и их родителей в учебниках приведены памятки с различной информацией по физической культуре и спорту, указаны информационные источники, предполагающие работу с использованием электронных образовательных ресурсов.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.



4. ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Электронные мультимедийные приложения являются составной частью учебно-методического комплекса. Приложения носят учебно-методический и информационный характер и обеспечивают: реализацию образовательной программы; поддерживают полный и непрерывный дидактический цикл обучения; достижение личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; формируют основные компетенций в предметной области; являются технической и методической платформой для применения инновационных педагогических технологий; способствуют решению задач модернизации образования, повышению эффективности учебного процесса.

Особенностью электронных приложений является техническое решение, реализованное через интуитивно понятный и удобный интерфейс, что дает широкие возможности для освоения способов работы с информацией, развития коммуникативных компетенций, развитие умения самостоятельного применения и приобретения знаний в соответствии с личностными целями и потребностями при изучении различных предметов.

Электронные приложение предназначены для использования с учебниками «Физическая культура» авторов. Содержание электронного приложения расширяет и дополняет материал учебника. Основным способом подачи материала в электронном пособии выбраны слайды и последовательные наборы слайдов. Кроме того, электронное приложение содержит иллюстрации, фотографии, видео, что способствует большей наглядности, а, следовательно, и лучшему усвоению материала. Для контроля знаний, учащихся в конце каждого параграфа приводится несколько интерактивных заданий различной сложности.

Содержание электронных приложений: позволяет использовать их как для базового, так и углубленного уровня обучения; состоит из материалов учебных изданий, которые включены в список учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в учебном процессе; реализует ФГОС; является основой создания активно-деятельностной познавательной среды; обеспечивает преемственность традиционных и инновационных учебных изданий. Использование мультимедийных возможностей позволяет сделать содержание более наглядным, понятным, занимательным, а интерактивные задания в учебнике дают возможность быстро и эффективно организовать контроль и самооценку знаний.

Видео презентация учебников:

https://www.youtube.com/watch?v=hcXd2OXhvoc

Скачать электронные приложения к учебникам:

http://kniga.lanit.ru/products/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-80

http://kniga.lanit.ru/products/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-0

Заключение.

Аналоги подобного комплекса учебных и учебно-методических изданий по физической культуре для общеобразовательных учреждений в России создаются впервые.

Литература:

1. Гурьев, С. В. Физическая культура: учебник для 5-7-х классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев. – 3-е изд. – М.: Русское слово, 2014. – 174 с. *2.* Германов, Г. Н. Теоретико-методические основы физкультурного образования : учеб. пособие для абитуриентов по профилю подготовки «Физкультурное образование» / Г.Н. Германов, М.Е. Ретюнских, Л.А. Буйлова [и др.]. – Воронеж : Изд-во полиграф. центр «Научная книга», 2014. – 376 с.

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ИЗУЧЕННОГО ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУТРЫ: на примере приложения Kahoot

Демченко С. В.*, учитель ГБОУ «Школа №1179».*
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается способ контроля обученности школьников с помощью мобильных приложений. Этот способ основан на составлении тестирования, при котором ответы вводятся с помощью мобильного телефона. В качестве образца использовалось мобильное приложение Kahoot. Данная работа может быть полезна для организации урока физической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, предмет физическая культура, мобильные приложения, тестирование, смартфон, Kahoot.

Известно, что обучение чему-либо будет наиболее эффективным при выполнении общих дидактических принципов, к которым в современной педагогике относятся: объективность и научность; связь теории с практикой; последовательность и систематичность; доступность при необходимой степени трудности; наглядность и разнообразие методов; активность обучаемых; прочность усвоения знаний, умений и навыков в сочетании с опытом творческой деятельности [3, 5]. Очевидно, что на этих принципах должны основываться и разрабатываемые информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) обучения. Тем более что грамотное применение ИКТ в образовании, в первую очередь, позволяет усилить роль таких дидактических принципов как наглядность и разнообразие методов обучения и повысить активность обучаемых.

Как предполагает А.А. Филимонов [5], в ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный (5-7-й классы). Предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику [4].

II этап – технический (8-9-й классы). Предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку подетально. У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

III этап – аналитический (10-11-й классы). Старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, активности сопротивления), составлять спортивные композиции на основе пройденного материала [5; с. 31].

В области физкультурного образования общепризнанным стал факт, что использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для ученика, и для учителя [1].

В результате анализа 136 научных публикаций, касающихся применения ИКТ в обучении и образовании и находящихся в открытом доступе были установлены перспективы применения различных методов ИКТ на уроках физической культуры [2, 3].

Наиболее широкое распространение в образовательных учреждениях получили визуальные методы (метод показа и метод демонстрации), метод контроля знаний посредством тестирующих программ и метод использования средств ИКТ в олимпиадах по физической культуре [2, 3]. К сожалению, все эти методы опираются на хорошее оснащение ИКТ-оборудованием, что не всегда соответствует действительности.

В этом случае на помощь приходят смартфоны и мобильные приложения. Не секрет, что смартфон давно стал незаменимым атрибутом современного школьника. И если до сих пор учителя видели в мобильных гаджетах только врагов, то сейчас это устройство в умелых руках учителя, в том числе учителя физической культуры, становится эффективным средством обучения.

Остановимся на одном из перечисленных выше методах подробнее.

Рассмотрим метод контроля знаний посредством тестирующих программ. Этот метод больше всего подходит для контроля освоенного ранее теоретического материала, а также для подготовки к Всероссийской олимпиаде по физической культуре, результаты которой в нынешних условиях приобретают большое значение, т.к. помогают школе получить дополнительные баллы в рейтинге вклада образовательных организаций в качественное образование московских школьников.

Раньше для реализации этого метода был необходим компьютерный класс с установленным на нем, порой дорогим, программным обеспечением. Даже если в компьютерном классе 15 рабочих мест, а на уроке присутствует 30 учащихся, то тестирование придется проводить в два подхода, что конечно не может считаться оптимальным. Если же рабочих мест, оснащенных ПК еще меньше, то процесс тестирования становится просто не целесообразным. В наше время эту проблему можно решить при помощи ноутбука, проектора, смартфона и бесплатного мобильного приложения Kahoot.

Учитель заранее создает свое информационное пространство на сайте https://getkahoot.com/. Зайдя в личный кабинет, выбирает вид задания, вбивает вопросы, устанавливает при необходимости лимит времени на ответ и настраивает варианты вывода результатов. После этого система готова к работе. Возможны четыре вида заданий: quiz (викторина), discussion (обсуждение), survey (опрос) и jumble (путаница). Первые три вида подразумевают выбор учеником одного из предложенных вариантов ответа, а в четвертом ученику необходимо установить правильную последовательность вариантов ответа.

Работа ученика в этой системе выглядит следующим образом. По указанию учителя учащийся берет в руки мобильный телефон. С помощью установленного ранее мобильного приложения Kahoot или войдя с помощью любого браузера на страницу http://kahoot.it ученик вводит пин-код тестирования, который сообщает ему учитель, а также вводит свое имя. Мобильное устройство готово к тестированию.

На экране проектора будут появляться вопросы, ответы на которые написаны на разноцветных кнопках, расположенных в нижней части экрана. Ученик на экране своего смарт-

фона видит такие же разноцветные кнопки одну из которых ему необходимо нажать для выбора правильного ответа.

После того, как последний зарегистрированный ученик ответит на поставленный вопрос, или время, отведенное на ответ истечет, на экране мобильного телефона появляется информация о правильности ответа. В это же время учителем на экран выводится сводная таблица набранных учениками баллов. Надо заметить, что при подсчете баллов система учитывает не только правильность, но и скорость ответа, что позволяет не допустить ситуацию, при которой несколькими учениками будет набрана одинаковая сумма баллов. Также система позволяет учителю делать выгрузку итоговой таблицы для дальнейшего анализа полученных результатов.

Важно то, что на создание теста учитель затратит не более 15 минут, и сможет воспользоваться им в любое удобное время, т.к. созданный материал хранится на сервере. Конечно приложение Kahoot не единственное, разработанное для организации тестирования учащихся. Учителю, шагающему в ногу со временем и научным прогрессом, стоит присмотреться к аналогичным мобильным приложениям, таким как mQlicker, Quizalize, Triventy, Quizizz и выбрать для своих целей наиболее оптимального мобильного помощника.

Подводя итог, хочется отметить, что индустрия мобильных приложений, разработанных для применения в области физической культуры, в последнее время активно развивается. Уже никого не удивляют приложения, позволяющие считать калории («Счетчик калорий» от компании MyFitnessPal, Inc.), измерять ЧСС («ВитаПульс - Heart Rate Monitor» от компании Black Dream), помогать в подборе упражнений для утренней гимнастики или приложений, позволяющих улучшить определенные физические качества («Идеальный пресс-комплекс» от компании ShvagerFM).

С помощью мобильного телефона мы сегодня осуществляем видео и фотосъемку, пользуемся мобильным банком, получаем Государственные услуги и это далеко не полный перечень всего того, что может современный смартфон. Вместе с тем, с помощью смартфонов и мобильных приложений можно осуществлять и образовательные функции. С помощью мобильных приложений, таких, как например Kahoot!, сделать это стало еще проще.

Литература:

1. Григорьева, О. Д. Роль компьютерных технологий в организации интерактивного обучения на уроках физической культуры // О.Д. Григорьева, В.Н. Чернецов, Ж.В. Тома // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: VII научно-практическая конференция. – Пенза, 2013. – С. 43-46. *2.* Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. - практ. конф. / Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31. *3.* Демченко, С. В. Эффективность применения информационно-коммуникационных технологий при обучении младших школьников технике прыжка в длину с места / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Т. 143. –№ 1. – С. 54-60. *4.* Корольков, А. Н. Об эффективности расчленено-конструктивного метода обучения игровым действиям в гольфе /А.Н. Корольков, Д.С. Титенин // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 8. *5.* Филимонов, А. А. Новые технологии на уроках физической культуры / А.А. Филимонов // Проблемы педагогики. – 2015. – № 3. – С. 29-33.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Зуев С. Н.*, д.п.н., профессор*, ***Рахматов А. И.****, к.п.н., профессор,*
Цой О. Е.*, к.п.н., доцент*, ***Андреева Е. Ю.****, старший преподаватель.*
Российская таможенная академия (РТА).
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ). г. Москва, Россия.

Аннотация. Физическая культура и спорт – многофункциональная, многоцелевая система деятельности, обладающая конкретными возможностями в решении разнообразных задач утилитарного характера. Одним из основных направлений реализации прикладности физической культуры и спорта является психофизическая подготовка к учебе, труду, повышение профессиональной работоспособности организма. Прикладность физической культуры реализуется в процессе взаимодействия с профессиональной деятельностью. Это взаимодействие может быть синхронным и последовательным во времени. При этом можно провести их по парное сравнение [1].

Ключевые слова: физическая культура и спорт, прикладность физической культуры, профессионально-прикладная подготовка, психофизические качества.

Ситуация взаимодействия элемента «Профессионально-прикладная физическая культура» с элементом «Профессионально важные психофизические качества» характеризуется тем, что целенаправленные занятия физическими упражнениями имеют исключительные возможности в формировании заданных психофизических качеств специалиста. Взаимодействие элемента «Соревнования на лучшего по профессии» с элементом «Профессионально важные психофизические качества» направлено на оценку профессиональной готовности. Сюда можно отнести и профессиональный психофизический отбор.

Возможны ситуации, когда в качестве физического упражнения используется профессиональное действие. Поэтому правилу реализуется прикладная функция военно-технических и прикладных видов спорта, в том числе, для таможенных органов и транспортных организаций в форме автомобильных и авиационных соревнований, стрельбы, прикладного плавания и рукопашного боя. Сюда можно отнести случаи реализации прикладной функции физической культуры, когда существует положительный перенос навыков и качеств Они широко известны и являют собой пример, во-первых, применения различных форм соревнований с профессиональными целями, во-вторых, использования профессиональных действий в качестве психофизических упражнений и, в третьих, усиления мотивации к профессиональной деятельности и гордости за свой трудовой коллектив [2].

В отношении военных и приравненных к ним структур (в частности, таможенных и транспортных служб) взаимодействия элемента «Физическая культура на производстве» с элементом «Режим профессиональной деятельности» осуществляется через Уставы, Наставления по физической подготовке, соответствующие приказы и т.п., предписывающие обязательные специальные занятия физическими упражнениями в качестве одной из сторон профессиональной деятельности.

Занятия физической культурой в рабочее время являются составной частью профессионального процесса и включены в него. Поэтому и прикладная функция физической культуры реализуется наглядно и полностью. При такой постановке вопроса физическая культура рассматривается уже не столько как гигиенический фактор, но как элемент профессионального процесса. Значение физической культуры значительно возрастает, ибо она начинает выходить за рамки общественной деятельности и становиться в ряд тех вопросов, решение которых находится в прямой обязанности администрации или командования.

В большинстве своем должностные процессы характеризуется вынужденной однообразностью, нервно-эмоциональными перегрузками, компенсирующихся в процессе занятий различными формами физической культурой и спортом во вне служебное время. С другой стороны, сама трудовая деятельность, наряду с занятиями физической культурой, является составной частью психофизического воспитания человека [3].

Теоретически возможна ситуация, когда профессиональная деятельность осуществляется по законам, характерным для спортивной подготовки: циклично, волнообразно, с пиками «профессиональной формы», со специальными средствами восстановления и т.п. Элементы такой ситуации используются в рекомендациях эргономики, лечебной физической культуре, оздоровительных мероприятиях, методах профессионального обучения в РТА, МИИТ и ряде других учебных заведений, а также в работе специализированных центров по оценке и коррекции профессиональной психофизической готовности человека.

Физическая культура, используя разнообразные формы, средства и методы, имеет существенное значение в укреплении здоровья, восстановлении общей и специальной работоспособности после психофизических нагрузок, что оказывает положительное влияние на воспитание и поддержание профессионально важных качеств и результаты профессиональной деятельности [4].

Рассмотренные виды взаимодействия производственной деятельности с физической культурой и спортом находят свое подтверждение в профессиональной психофизической подготовке и хорошо объясняют их социальное значение [2]: – профессиональная психофизическая подготовка как часть сферы профессиональной деятельности, где решаются задачи формирования готовности к труду методами физической культуры и спорта; – профессиональная психофизическая подготовка как сфера достижения будущего социального статуса.

Для настоящей работы представленные виды взаимодействия имеют значение в том смысле, что можно более или менее точно определить место физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке и на этой основе разработать программы оценки, воспитания, поддержания и коррекции профессионально важных психофизических качеств студентов РТА и МИИТ.

Литература:

1. Зуев, С. Н. Педагогические и психофизиологические основы отбора в специальные учебные заведения : на примере таможенной службы : дис. ... д-ра педагогических наук / 13.00.04; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 1998. – 295 с. *2.* Германов, Г. Н. Психоэмоциональные факторы спортивных достижений в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, Т.Ю. Маскаева, И.В. Машошина, В.Д. Шалагинов, В.А. Сморчков // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 68-73. *3.* Зуев, С. Н. Компоненты оценки профессиональной психофизической готовности студентов Российской таможенной академии / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан, М.В. Резенова, Е.Ю. Андреева // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2014. – № 12. – С. 114-116. *4.* Зуев, С. Н. Основы профессионально-прикладной психофизической подготовки студентов Российской таможенной академии / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Е.Ю. Андреева, Ю.В. Цубан // Наука сегодня: вызовы и решения: материалы международ. науч.-практ. конф. – Вологда: Научный центр «Диспут», 2017. – С. 112-113.

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Мануковская Л. Б., *к.п.н., доцент,* ***Акулова Л. Н.,*** *д.п.н., профессор*
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж, Россия.

Вхождение человеческой цивилизации в информационное общество и общество знаний предъявляет качественно новые требования к системе образования. Если сущность старой парадигмы образования выражалась в лозунге «Образование – на всю жизнь», то новая образовательная парадигма – своего рода стратегия образования для будущего, лозунг которой – «Образование – в течение всей жизни» [1]. В силу этих причин во всем мире все сильнее осознается необходимость решения глобальной проблемы – своевременно подготовить молодого специалиста к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, высоко автоматизированной информационной среде, научить их самостоятельно действовать в этой среде, эффективно использовать ее возможности.

В связи с этим, современное педагогическое профессиональное образование характеризуется поиском перспективных подходов к личностному и профессиональному становлению студента. Подготовка квалифицированных педагогов в вузе предусматривает необходимость предоставления студенту возможностей для самореализации, самоорганизации, саморазвития личности. Поэтому возникает необходимость не только совершенствования содержания учебных дисциплин, но и качественного изменения форм, средств и методов обучения, которые являются обязательным элементом образовательного процесса. В этих условиях возрастает значение и влияние информационно-образовательной среды на учебный процесс и его результаты. Так, для каждой категории пользователей информационно-образовательной среды открываются свои возможности и перспективы. Для студентов: раскрытие личностного потенциала и реализация индивидуальных образовательных траекторий. Для педагогов: освоение новых форм и методов организации образовательного процесса, расширение возможности выхода на творческий уровень в профессиональной деятельности.

Профессиональная культура преподавателя, включает способности к непрерывному образованию и самообучению. Именно поэтому среди объективных факторов развития профессиональной деятельности преподавателя мы выделяем информационную, как базовую способность, обеспечивающую эффективность обучения и самообразования.

Оптимизация современного вузовского образования невозможна без внедрения в учебный процесс информационных технологий. И на сегодняшний день информационные технологии в обучении – одна из наиболее актуальных тем. Использование новых информационных технологий (НИТ) в преподавании предмета «Физическая культура» – является одним из важнейших аспектов совершенствования и оптимизации учебного процесса, обогащения арсенала методических средств и приемов, позволяющих разнообразить формы и методы работы и сделать занятие интересным и запоминающимся для студентов.

Использование новых компьютерных технологий в учебно-воспитательном процессе позволяют реализовать свои педагогические идеи, представить их вниманию коллег и получить оперативный отклик, а студентам дают возможность самостоятельно выбирать образовательную траекторию – последовательность и темп изучения тем, систему заданий и способы контроля знаний. Опыт работы показывает, что у студентов, активно работающих с компьютером, формируется более высокий уровень самообразовательных навыков, умений ориентироваться в бурном потоке информации, умение выделять главное, обобщать и делать выводы.

Использование компьютерных средств обучения способствуют эффективной организации учебного процесса:

– организация активной познавательной деятельности обучающихся;

– оптимизация учебного процесса;
– увеличения объема информации, изучаемой на занятии;
– стимулирование творческих способностей обучающихся;
– возможность реализации индивидуального обучения.

На наш взгляд важным разделом дисциплины является – формирование системы знаний по физической культуре. При контроле и усвоении учебного материала мы используем компьютерное тестирование.

Использование современных образовательных технологий помогает преподавателю физической культуры повысить рост мотивации и познавательной активности студентов. Игры, загадки, викторины, кроссворды по спортивной тематике позволяют использовать эмоциональную память, стимулируют творческую и познавательную активность, что положительно сказывается на проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий: «Праздник первокурсника»; «Веселые старты»; «А ну-ка, парни!» и др.

Наряду с классическими формами преподавания на кафедре широкое распространение получило использование мультимедийных средств на аудиторных занятиях и при самостоятельной работе студентов по изучаемому курсу или дополнительным тематикам.

Ежегодно в рамках научной конференции ВГПУ кафедра физического воспитания проводит студенческую конференцию на 1-4 курсах по проблемам здорового образа жизни.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физкультура против вредных привычек / алкоголь: личность и здоровье, профилактика наркомании и токсикомании, мы и наше потомство.
3. Береги здоровье смолоду.
4. Психологические аспекты наркомании в подростковом возрасте.
5. Азбука здоровой семьи.
6. Здоровье народа богатство страны (отношение В.В. Путина к здоровью нации).
7. От значка ГТО к здоровому образу жизни.

Студенты готовят мультимедийные презентации, которые дают возможность преподавателю и студентам проявлять творчество, индивидуальность; обеспечивают информационную поддержку, иллюстрирование, экономию времени, расширяют образовательное пространство, возрастает мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим, мы полагаем, что очень важна роль преподавателя в раскрытии возможностей современных информационных технологий в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

Таким образом, при применении НИТ на учебных занятиях складываются наиболее оптимальные условия для раскрытия и развития творческого потенциала студентов, осуществляется более глубокое и прочное усвоение учебного материала. Однако хотелось бы сказать, что внедрение в учебный процесс по физической культуре средств современных информационных технологий конечно необходим, но использование мультимедийных технологий возможно лишь при условии, что они грамотно и обосновано интегрируются в учебный процесс и обеспечивают новые возможности, как преподавателю, так и студенту.

Литература:

1. Гендина, Н. И. Формирование информационной культуры личности в библиотеках и образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие / Н.И. Гендина, Н.И. Колкова, И.Л. Скипер, Г.А. Стародубова. – М.: Школьная библиотека. – 2005. – 200 с. *2.* Мануковская, Л. Б. Использование компьютерных технологий в процессе профессиональной подготовки учителей физической культуры: материалы Всерос. конф. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – С.137-138. *3.* Михайлов, Н. Г. К вопросу о формировании информационно-образовательного пространства в системе подготовки бакалавра по профилю «физическая культура» / Н.Г. Михайлов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – №12. – С. 20-24.

АСПЕКТЫ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Наскалов В. М., *к.п.н, доцент.*
Полоцкий государственный университет. г. Полоцк, Республика Беларусь.

Аннотация. Экологическая тематика приобретает в современном мире все более актуальный характер. Один из главных вопросов, рассматриваемых экологией человека, – это адаптация к различным условиям жизнедеятельности. Следовательно процесс физического воспитания (ФВ), чтобы нести оздоровительный характер в современных экологических условиях, должен иметь эколого-валеологическую направленность.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, эколого-валеологическая направленность, здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительный принцип.

Процесс физического воспитания, чтобы нести оздоровительный характер в современных экологических условиях, должен иметь эколого-валеологическую направленность. Это предполагает осознанное овладение системой знаний, двигательных умений и навыков в сфере физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ), необходимых для сохранения, укрепления, коррекции своего здоровья и формирования физических способностей с учетом уровня загрязнения воздушной среды. Наряду с этим необходима высокая мотивация к ориентации на формирование здорового образа жизни студентов в условиях неблагоприятной экологической среды, что предусматривает использование физических упражнений. Решение данной проблемы предусматривает разработку и обоснование эколого-валеологического подхода к организации и проведению занятий физическими упражнениями как основного средства повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Под эколого-валеологическим подходом к физическому воспитанию студентов понимается педагогический процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы знаний и практических умений и навыков, а также ценностных ориентаций, поведения и деятельности в сфере охраны окружающей среды, формирования экологического образа жизни. Двигательная деятельность, будучи специфической формой человеческой деятельности, способствует совершенствованию организма, включая все основные средства физического воспитания [1]. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит приспособление его к изменяющимся условиям среды. Тренированный к физическим нагрузкам организм становится более устойчивым к изменяющимся условиям среды, а также характеризуется специфическими особенностями функционирования отдельных физиологических систем как в покое, так и во время нагрузки. Как показывают результаты исследований, в условиях усиленной двигательной активности влияние загазованного воздуха на функциональное состояние организма, и в частности на производительность сердца менее выражено, чем в условиях обычной двигательной активности [2].

Эколого-валеологический подход предполагает придерживаться оздоровительного принципа в организации и проведении занятий по физической культуре с учетом неблагоприятных экологических условий. Основная задача физического воспитания в данном контексте заключается в том чтобы [3]: – дать студентам экологические знания и сформировать навыки ведения здорового образа жизни в в неблагоприятных условиях внешней среды; – сформировать у студентов стойкую привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, используя рациональные формы , методы и средства физического воспитания; – проводить систематические тренировки с оздоровительной или тренировочной направленностью; – информировать студентов о главных ценностях физической культуры и спорта.

Эколого-валеологический подход к физическому воспитанию способствует поиску закономерностей повышение устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды в результате использования инновационных технологий: образовательных, спортивных, оздоровительных, физкультурных, реабилитационных, рекреационных и т. д. Причем одним из инновационных подходов к организации физического воспитания должно стать изучение мониторинга ИЗАВ в местах занятий физіческими упражнениями и искусственное создание благоприятных экологических условий. Ведется учет ИЗАВ в местах проживания студентов, времени приема пищи, возможности соблюдения санитарно-гигиенических правил.

Эколого-валеологический подход предполагает разработку специфических принципов занятий физическими упражнениями, овладение методикой использования данных мониторинга ИЗАВ, формирование умений и навыков организации спортивно-массовых мероприятий в неблагоприятных экологических условиях. Важную роль в эколого-валеологическом подходе уделяется самостоятельным и групповым занятиям по экологическому ориентированию. Задачи, которые ставятся перед студентами, занимающимися этим видом физических упражнений, требуют от них, не только высокой физической подготовленности, способности преодолевать естественные препятствия и стойко переносить любые погодные условия, но и точного и быстрого мышления. Тесный контакт с окружающей средой являются компонентом экологического воспитания.

Соревнования проводятся по правилам ориентирования в заданном направлении. Основным местом тренировки и соревнований: городские парки, скверы и прилегающие к ним территории на площади около 0,5 кв. км, а длина дистанции 2-3 км и количество контрольных пунктов зависит от загрязненности территории. Устанавливается время, за которое участники должны собрать не свойственные природе предметы и победитель определяется по количественным показателям собранного материала.

Перед началом мероприятий связанных с организацией и проведением самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения ФУ, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим ФС, экогигиеническими умениями и навыками. Ведется подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных миникомплексов со студентами, путём организации инструкторских занятий на потоках и факультетах в ОРЦ.

Обязательным является периодическая диагностика уровня ФР, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов. Контроль со стороны преподавателя осуществляется за ведением дневника самоконтроля самочувствия, активности, настроения.

Регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения. Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней осуществляться путём создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях. Этому способствовали деятельность ОРЦ и система рейтингового контроля, учитывающая участие в таких мероприятиях. Продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать 2-х часов.

Результаты педагогического эксперимента позволили обосновать специфические принципы физического воспитания в экологически неблагоприятной среде: – принцип соответствия используемой методики проведения занятий физическими упражнениями уровню

загрязнения окружающей среды на спортивных сооружениях; – принцип экологической комфортности в местах занятий физической культурой и спортом.

Литература:

1. Линенко, О. А. Формирование экологического сознания студентов технического вуза : автореф. … д-ра пед. наук : 13.00.08 / О.А. Линенко; Астрах. гос. ун-т. – Астрахань, 2009. – 40 с. *2.* Пономарева, К. А. Эколого-валеологическое образование студентов педагогического вуза / К.А. Пономарева // Теория и практика образования в современном мире: материалы II международ. науч. конф. – СПб.: 2012. – С. 179-181. *3.* Рубцова, В. Л. Развитие профессионально ориентированных экологических представлений студентов в вузе : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / В.Л. Рубцова. – Тамбов, 2009. – 204 с.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ АКАДЕМИЯ «ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ» В ФОРМАТЕ АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

Панфилов О. П., *д.б.н., профессор,* ***Борисова В. В.,*** *к.п.н., доцент,*
Морозов В. Н., *к.п.н., доцент,* ***Титова А. В.,*** *к.п.н., доцент. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого. г. Тула, Россия.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема создания региональной детско-юношеской академии (РДЮА) в формате основной развивающей антропоэкобиоритмологической модели как учебной системы, обеспечивающей решение задач повышения уровня профессиональной подготовки специалиста, качества здоровья учащихся и студентов.

Ключевые слова: РДЮА, здоровьеразвивающая система, фитнес- технологии, классификация биоритмов, антропоэкобиоритмология, фенотипическая адаптация.

Поднятая проблема особым образом касается значительной части населения России, прежде всего, детей и молодежи. По медицинским показателям от 34 до 50% детей имеют пред– или нозологические состояния, что требует особого профессионального подхода к учебной, воспитательной и физкультурно-спортивной деятельности. Надо полагать, что в предстоящие десятилетия происходящие преобразования в этих сферах жизни человека будут определять качество социальной адаптации, формирование личностных свойств, физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах, не учитываются должным образом в процессе подготовки специалиста, обучения школьников и студентов, особенно в части физического и нравственного воспитания, как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптированность и функционирование организма в социальной и природно-экологической среде [1]. Чтобы кардинально улучшить сложившуюся ситуацию необходимо знать причины негативных явлений в основных видах жизнедеятельности людей, особенно детей и молодежи, обучающихся в различных видах учебных заведений. Обратим внимание на основные из них [1].

Антропогенная, нередко не контролируемая деятельность и вызванная этим эколого-климатическая обстановка, крайне негативно влияющие на среду обитания. *Неграмотность в подходе к сбалансированности и режиму питания,* что сопровождается расстройствами и заболеванием системы пищеварения, дисгармоничностью физического развития. *Слабая эффективность школьного (и вузовского) физического воспитания,* практически не учитывающая современный уровень человекознания, не дает оснований высказаться положительно о ее результатах. *Неудовлетворительная профессионально-педагогическая общекультурная подготовка специалистов по физической культуре:* имеются в виду области, где она должна быть особенно акцентирована – антропоэкобиоритмология, психофизиология и медико-биологические дисциплины.

Цель нашего исследования состоит в обосновании проектирования *региональной детско-юношеской академии (РДЮА),* обеспечивающей адаптивное здоровьесберегающее обучение, физическое и духовно-нравственное воспитание детей, подростков и юношей. В формате *антропоэкобиоритмологической модели* (АЭБМ) обоснованно проектируется устойчивое функционирование РДЮА, решающей назревшие задачи. Человек как Микрокосм постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом. Оптимизация этого обмена способствует упорядоченности системы, что является фактором адаптированности и оздоровления [1].

Изменение границ школьной антропоэкобиоритмологической модели возможно и при расширении иерархического уровня деятельности каждого учащегося, специфики выполняемой им работы, ее социальной значимости, производственной и иной деятельности. Необратимый процесс общественного развития объективно создал предпосылки для накопления необходимых человекознаний, прежде всего, в области антропологии, в других областях науки и культуры, что предопределило их интеграцию для направленного развития. Именно методы коррекции, профилактики и активного использования инновационных средств составляют современную технологию здоровьеразвивающего детско-юношеского обучения. И сегодня необходима разработка общих основ обширного круга превентивных мероприятий.

Научные исследования и связь с и практикой.

Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируются в системы из двух взаимодействующих подсистем: человек – природа, человек – общество в его историческом развитии**.** Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника), является средой для другой – субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек. Нами составлены примерные (общие) модели деятельности ДОУ и учебных заведений, в основу которых положен принцип ритма с учетом особенностей биоритмологического типа от дневного до годичного циклов обучения. Годичный период обучения мы представляем в виде четырех, четко определяемых в природе и у человека, циклов (ритмов) активности. Предопределена интеграция для направленного обучения и развития личности ребенка – это *конституционально-типологический подход* к оздоровительной образовательной и воспитательной деятельности; реализация *принципа ритма как основы организации учебной и внеучебной деятельности с учетом ритмов природно-*климатической и социальной среды и т.д.

В формате, разработанной нами антропоэкобиоритмологической модели функционируют механизмы РДЮА, обеспечивающие решение задач развивающего обучения. По содержанию, специфике и составу обучающихся в РДЮА предусматривается 5-ти уровневое обучение, обозначенных нами как «АНТРОПОКУЛЬТУРА»

1. «АНТРОПОКУЛЬТУРА» – для детей дошкольного возраста
2. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА-1 – для детей младшего школьного возраста
3. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА-2» – для детей среднего школьного возраста
4. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-1» – для детей старшего школьного возраста
5. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-2» – для обучающихся в средних специальных и высших учебных заведениях.

В каждой из этих групп применяются инновационные физкультурно-спортивные, адаптивно-коррекционные технологии, дифференцируемые в соответствии с конституционально-типологическими, индивидуальными особенностями и возможностями.

Литература:

1. Панфилов О.П., Романов В.А., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2. – Режим доступа: URL: www.science-education. ru /108-8584

СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГТО»

Пашин А. А.*, д.п.н., доцент, директор института физической культуры и спорта,*
Васильева А. М., Хмельков А. Н.*, к.п.н., доцент.*
Пензенский государственный университет. г. Пенза, Россия.

Успех работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») зависит не только от усилий организаторов, но и от степени и характера отношения различных слоев населения к данному нововведению.

Основываясь на концепции субъективных отношений личности, согласно которой действия и поступки человека обусловлены сложившейся у него системой субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира, обеспечивающей продуктивность какой-либо деятельности, мы разработали тест «Индекс отношения к комплексу «ГТО»», позволяющий определить интенсивность отношения по следующим компонентам: перцептивно-аффективному, когнитивному, практическому и личностному.

Перцептивно-аффективный компонент отражает степень отношения к содержанию комплекса ГТО в эмоциональной сфере, т.е. насколько человек восприимчив к эстетическим аспектам физической культуры и спорта, способен получать радость от выполнения упражнений и тестов данного комплекса, атрибутики и т.д. Когнитивный компонент показывает, в какой степени проявляется отношение к знаниям в сфере физической культуры и спорта, предусмотренным ВФСК ГТО, пассивен или активен он в своих интересах. Практический компонент показывает, в какой степени проявляется отношение человека к практическим занятиям физической культурой и спортом, насколько он готов включаться в занятия физическими упражнениями и подготовке к сдаче нормативов комплекса. Личностный компонент показывает, насколько человек своими поступками, совершаемыми в соответствии с его отношением, старается изменить свое окружение, повлиять на отношение окружающих к внедрению ГТО, привлечь их к выполнению программы комплекса.

Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем шкалам. Он выявляет, насколько сформировано отношение к комплексу «Готов к труду и обороне», с какой силой оно проявляется.

В исследовании приняли участие 900 студентов гуманитарных и технических специальностей Пензенского государственного университета. Поскольку в оценке субъективного отношения наибольший интерес представляют соотношения компонентов интенсивности на разных этапах его развития, то для решения этой задачи из числа обследуемых студентов 1-3 курсов (n = 900) были выделены три группы. Группа студентов (n = 156) с низкой интенсивностью отношений к ГТО; группа студентов (n = 602) со средней интенсивностью и группа студентов (n = 142) с высокой интенсивностью отношений.

Исследование изменения структуры интенсивности отношений к ГТО по компонентам, выявило, что в группе студентов с низкой интенсивностью отношений к ГТО преобладает перцептивно-аффективный (эмоциональный) компонент – 4,44. Уровень когнитивного (3,39), практического (1,66) и, особенно личностного (1,53) компонентов, значительно ниже. Когерентность, находится на невысоком уровне (К=2,91). Таким образом, при низком уровне отношение к комплексу носит в основном эмоциональный характер при низкой потребности в практических действиях, слабой познавательной, организаторской и соревновательной активности.

В группе со средним отношением к ГТО отмечается тенденция наибольшего прироста когнитивного компонента, по сравнению с уровнем предыдущей группы он вырос на 6,23 баллов (9,62) и приблизился к отметке эмоционального компонента – 9,80. Далее следуют практический (7,76) и личностный (7,33) компоненты, их прирост также значителен (соот-

ветственно 6,1 и 5,8 баллов). Отношению свойственен не только эмоциональный характер, но и познавательный. Когерентность, как и в группе с низким уровнем отношения к внедрению комплекса, находится на невысоком уровне (К=2,47).

В группе студентов с высокой интенсивностью отношений к ГТО структура продолжает качественно изменяться: перцептивно-аффективный (эмоциональный) компонент – 14,89, уровень когнитивного –15,92, практического – 15,63 и личностного – 14,54. Когерентность на уровне (К=1,38). Как видно, ведущими становятся когнитивный и практический компоненты, перцептивно-аффективный опускается до третьего места, далее следует личностный компонент, который наряду с когнитивным при переходе от средней к высокой интенсивности имеет наибольший прирост (7,21 и 6,3 балла соответственно). Структура интенсивности становится сбалансированной (К =1,38). В этой группе отношение начинает носить познавательно-практический характер, проявляющийся не только в познавательной, но и в организационно-пропагандистской деятельности, что позволяет говорить об этическом характере отношения. Высокая когерентность свидетельствует о том, что отношение приобретает форму установки, выражающуюся в «готовности» к определенному характеру деятельности по отношению к данному объекту, т.е. «готовности» к ВФСК «ГТО».

Таким образом, при развитии отношения от низкого к высокому уровню, качественно меняется его структура: эмоции постепенно утрачивают свое главенствующее значение, и в характеристике отношения ведущую роль приобретают другие компоненты. Развитие отношения от низкого к среднему уровню детерминируется, прежде всего, познавательным компонентом, а переход от среднего к высокому определятся практическим и личностным компонентами. При высоком уровне интенсивности отношение носит уже познавательно-практический характер, ему также присущи интерес, осознание значимости занятий физическими упражнениями для достижения необходимого результата при выполнении нормативов ГТО, что выражается в агитационно-пропагандистской деятельности, т.е. этическом типе деятельности в сфере физической культуры и «готовности» участвовать в ВФСК «ГТО».

Проведенное исследование позволяет выработать стратегию формирования положительного отношения к ВФСК «ГТО», обусловленную необходимостью первоначального воздействия на эмоциональную сферу личности, с дальнейшим переносом акцента в когнитивную сферу и переходом к практической деятельности.

Литература:

1. Васенин, Г. А. Экспериментальное обоснование норм двигательной активности школьников при подготовке к сдаче тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в условиях новых образовательных комплексов (на примере г.Москвы) / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, Л.А. Германова // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием (г. Белгород, 1-3 ноября 2016 г.). – Белгород., 2016. – С. 143-149. *2.* Корольков, А. Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. – № 1. – С. 8-10. *3.* Корольков, А. Н. Исторические тренды в нормах Единой Всероссийской спортивной классификации и нормативах физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, Д.С. Куликов // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием (г. Белгород, 1-3 ноября 2016 г.). – Белгород., 2016. – С. 39-42. *4.* Корольков, А. Н. Динамика нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как критерий изменения здоровья населения / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международ. науч.-практ. конф. (20-21 декабря 2016 г., Москва). – М., 2016. – С. 159-164.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Пермяков О. М., Бараковских К. Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет.
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация. В статье рассмотрена роль использования современных информационных технологий в подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: информационные технологии, информатизация, физическая культура, спорт.

Мы живем в то время, когда постоянно происходят глобальные изменения во всех областях нашей жизни. Стремительный переход к технике и технологиям, построенных на новейших научных идеях, глобальная информатизация развитых стран международного сообщества, вторжение информационных технологий в каждую сферу жизни человека – все это играет важную роль в глобальных преобразованиях.

Целью данной статьи является анализ современных информационных технологий в системе подготовки в высших учебных заведениях будущих специалистов по физической культуре и спорту. При написании статьи нами были поставлены следующие *задачи*: ознакомить с понятием информационные технологии; раскрыть разнообразие информационных технологий при подготовке специалистов в области физической культуры; выявить способы применения новейших информационных технологий в сфере подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Информационные технологии представляют собой набор различных технических и программных средств реализации информационных процессов.

Так как информационные процессы становятся одной из главнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума, цели, содержание и технологии существующей образовательной практики не отвечают современным условиям и не могут предоставить своевременную и адекватную подготовку учащихся по направлениям физической культуры и спорта к стремительно надвигающейся информационной будущности. Информационные технологии основательно вошли в сферу деятельности современных специалистов [3, 4].

В ходе информатизации высшего профессионального образования создаются и применяются в учебном процессе разнообразные инновационные программно-педагогические средства. К ним мы можем отнести: мультимедийные обучающие системы, мультимедийные контролирующие программы и тесты, базы данных образовательного назначения с включением аудио, фото и видео, ресурсы Интернета образовательного назначения, интерактивные лекции-презентации, цифровые видеофильмы.

Применение перечисленных инновационных средств осуществляется как с целью ведения делопроизводства и формирования баз данных, так и для биомеханических анализов техники движения спортсменов, проектирования тактических схем ведения спортивной борьбы, анализа функционального состояния спортсменов, оценки адаптационных способностей человека к физической нагрузке.

Информатизация физкультурного образования должна быть ориентирована на достижение подготовки специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества и на повышение степени подготовленности специалистов посредством улучшения технологии обучения на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий.

Также, по словам Д.А. Белоусовой, не все российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех аудиториях, не у всех обучающихся есть компьютер с выходом в сеть Интернет [1]. Однако следует отметить, что конкуренция в спорте высших достижений вскоре приведет к поиску внедрению в учебно-тренировочный процесс самых ведущих технологичных средств и методов обучения и тренировки [1].

Ознакомившись с понятием информационных технологий, раскрыв их разнообразие и выявив способы применения при подготовке студентов, мы проанализировали современные информационные технологии в системе подготовки в высших учебных заведениях будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Таким образом, применение компьютерных учебных пособий, создание новых, оптимальных методик построения занятий увеличивает продуктивность учебного процесса, оказывает содействие развитию когнитивных качеств учащихся, обуславливает вероятность разработки инновационных направлений в привлечении информационных средств, в сферу физической культуры и спорта.

Литература:

1. Белоусова Д.А. Информационные технологии в системе «физическая культура и спорт» / Д.А. Белоусова // Студенческий научный форум: материалы VII международ. студ. электрон. науч. конф. − Кемерово, 2015. *2.* Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. -практ. конф. /Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31. *3.* Демченко, С. В. Эффективность применения информационно-коммуникационных технологий при обучении младших школьников технике прыжка в длину с места / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Т. 143. –№ 1. – С. 54-60. *4.* Кашуба, В. А. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / В.А. Кашуба, Н.Г. Бышевец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – Киев, 2012. − №5. – С. 129-131. *5.* Петров, П. К. Возможности и перспективы использования современных информационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Прикладная информатика. – 2013. − №4. – С. 14-21.

КОНТРОЛЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Пономарев А. К.**, учитель. МБОУ «Тимковская основная общеобразовательная школа №59». г. Ногинск, Московская область, Россия.*

Аннотация. В современных литературных источниках, посвящённых вопросам физического воспитания школьников, обозначены основные универсальные учебные действия (УУД), но отсутствуют конкретные механизмы их формирования на уроках физической культуры. В данной работе предлагаются определенные педагогические условия для успешного формирования УУД на уроках физической культуры в начальной школе. В статье также предлагается комплексное тестирование учащихся на уроках физической культуры для объективного контроля и оценки сформированности УУД.

Ключевые слова: универсальные учебные действия, педагогические технологии, физическое воспитание, школьники.

Современная система школьного образования ставит новые цели и задачи реализации требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Одной из таких важнейших задач является формирование совокупности универсальных учебных действий. В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетенции, включая самостоятельную организацию этого процесса, т. е. умение учиться, обеспечивается тем, что универсальные учебные действия как обобщённые действия открывают учащимся возможность широкой ориентации как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности, включающей осознание её целевой направленности.

На уроках физической культуры, учитывая всю специфику учебного предмета, формирование УУД возможно лишь при создании определенных условий.

Цель исследования – разработать технологию формирования и оценки УУД на уроках физической культуры учащихся начальных классов

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился на основе педагогической технологии «Преподавание уроков физической культуры (на примере педагогической технологии конструирования уроков физической культуры), предложенные Д.С. Алхасовым [000]. Для мониторинга апробированной технологии было разработано и предложено комплексное тестирование, охватывающее все области освоения учебного предмета, описанные в Федеральном государственном образовательном стандарте: 1. Тест «Отклонение от вертикальной оси» (регулятивные УУД); 2. Тест на быстроту реакции (познавательные УУД); 3. «Оценивание личностных результатов усвоения предмета физическая культура». Автор Н.С. Гаркуша (личностные УУД); 4. Методика определения сформированности коммуникативных способностей (коммуникативные УУД); 5. Выявление физической активности в учебное и каникулярное время

Тест 1. «Отклонение от вертикальной оси». Цель: выявление уровня сформированности основных моторных программ по степени отклонения от эталонных действий. *УУД:* Регулятивные. *Описание.* Тест показывает отклонения тела от вертикальной оси. *Задача* испытуемых принять и зафиксировать определенные исходные положения, исключив зрительный анализатор (завязав глаза). В качестве проекции можно использовать проектор, который выводит рисунок на стену или обычный рисунок в соответствии с ростом учащихся. Контроль положения тела осуществляется вестибулярным комплексом, зрительным анализатором, а также рецепторами шеи, голеностопного сустава, подошвы. Такое колебание является основным способом удержания вертикальной позы. В положении «стоя» туловище находится в состоянии отклонения вперед – назад, вправо – влево. Дирекционная ось и линия силы тяжести составляют угол от – 5^{o} градусов при отклонении назад, до +10 градусов при отклонении тела вперед и в стороны [В.И. Угнивенко, 2014]. Вышеописанное положение можно считать эталонным. *Оценивание:* За каждое выполненное упражнение ученик получает 1 балл, за невыполнение упражнения - 0 баллов. Баллы суммируются, и формируется итоговая оценка за данное тестирование по пятибалльной шкале.

Тест 2. Тест на быстроту реакции. Цель: определение скорости реакции. *УУД:* Познавательные. *Обоснование:* Познавательные (Общеучебные). УУД требуют от ребенка умения быстрого анализа ситуации и принятия решений в короткий промежуток времени. Данный тест позволит объективно оценить быстроту реакции ученика. *Описание:* Учитель поднимает линейку на высоту 1 метра от пола и держит строго вертикально. Линейка находится между большим и указательным пальцами кисти испытуемого и располагается на уровне «0 сантиметров». Учитель отпускает линейку, и задача учащегося поймать падающую линейку за минимальный промежуток времени.

Тест 3. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша). *УУД:* личностные (смыслообразование). *Цель:* изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Тест 4. Методика определения сформированности коммуникативных способностей. Коммуникативные универсальные учебные действия предлагается осуществлять на уроках физической культуры, где предусмотрены выполнение проектных задач. Учитель осуществляет педагогическое наблюдение за учащимися и выставляет оценки по предложенной ниже таблице. При этом оценка выставляется учащемуся по каждому из первых трех компонентов по пятибалльной шкале с определением среднего балла. Четвертый показатель предусматривается только для учащегося, выполняющего роль старшего, командира, капитана группы. Поскольку в течение года несколько уроков с решением проектных задач, необходимо предусмотреть, чтобы каждый из учащихся был в роли командира. В тех случаях, когда учителю затруднительно оценивать действия всех учащихся в классе, возможно регистрация указанных показателей не для всего класса, а для группы детей.

Тест 5. Выявление физической активности в каникулярное и учебное время. Объективно отследить двигательную активность в каникулярное время, возможно лишь с регистрационными приборами. Для этого можно использовать приборы, которые в последнее время нашли широкое применение. В зависимости от возможности прибора и программного обеспечения ученик предъявляет учителю ФК фиксированные данные собственной двигательной активности в конкретный отрезок времени. Наиболее удобными будут целостные каникулярные промежутки времени, предусмотренные графиком учебного процесса. Возможно использование данной методике и в учебное время.

По итогам тестирования результаты вносятся в итоговый протокол, где высчитывается средний балл и ставится оценка за сформированность УУД

С целью подтверждения данной методики был проведен независимый педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №14 г. Ногинска. В эксперименте приняли участие 26 детей 4 «А» класса (12 мальчиков и 14 девочек) Исследование проводил Пономарев А. К. Для решения задач эксперимента было проведено входное тестирование (в начале учебного года) и итоговое тестирование (по окончанию учебного года) по предложенным тестам. Итоговое тестирование осуществлялось после цикла уроков физической культуры по педагогической технологии, предложенной Д.С. Алхасовым. Исследование показало, что на оценку «отлично» итоговое тестирование сдали 10 человек, что составило 38% от числа учащихся. При входном тестирование на оценку «отлично» сдали 0 человек (0%). На оценку «хорошо» сдали итоговое тестирование 14 человек, что составило 54% от числа сдавших. При входном тестирование на оценку «хорошо» сдали 12 учеников (46%). На оценку «удовлетворительно» выполнили итоговое тестирование 2 человека (8%), а при входном тестировании оценку «удовлетворительно» получили 13 человек, что составило 50% от числа испытуемых. Полученные данные свидетельствуют об улучшении результата сформированности УУД, что подтверждает эффективность технологии «Преподавание уроков физической» и предложенных тестов для определения степени сформированности УУД.

Заключение. 1. Предложенные способы определения сформированности регулятивных, познавательных, личностных и коммуникативных учебных универсальных действий являются наиболее доступными и информативными для работы учителя физической культуры в начальных классах; 2. Универсальные учебные действия на уроках физической культуры формируются в зависимости от выполняемых детьми учебных заданий и специфики двигательной деятельности на конкретном уроке; 3. Исследовательским способом было доказано, что, что занятия по педагогической технологии «Конструирования уроков физической культуры», предложенные Д.С. Алхасовым [1], являются эффективными и способствуют формированию УУД у учащихся.

Литература:
1. Алхасов, Д. С. Преподавание уроков физической культуры : на примере педагогической технологии конструирования уроков физической культуры. – МГОУ, 2013. *2.* Асмолов, А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя. – М.: Просвещение , 2008. *3.* Аджемян, Г. А. Формирование универсальных учебных действий у младших подростков при выполнении математических заданий физического содержания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02/ Аджемян Гаянэ Ашотовна; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. – М., 2016. – 26 с. 4. Кечкин, Д. Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кечкин Денис Дмитриевич; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. – Тула, 2013. – 24 с. 5. Овсянникова, Л. В. Достижение метапредметных и предметных образовательных результатов средствами художественной гимнастики: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01, 13.00.04 / Овсянникова Лариса Владимировна; [Место защиты: Балт. федер. ун-т им. Иммануила Канта]. – Калининград, 2015. – 25 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пономарев В. В.*, д.п.н., профессор.* ***Приходов Д. С.****, доцент,*
Коноплева Е. Н.*, к.п.н., доцент.*
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева. г. Красноярск, Россия.
Шишкин С. Н.*, Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России.*
г. Железногорск, г. Россия.

Аннотация. Актуальность темы исследования обусловлена современными требованиями к развитию и совершенствованию содержания образования в общеобразовательной школе, результатом которого должна быть подготовка физически крепких и с хорошим багажом знаний у учащихся выпускных классов, готовых и способных успешно и продуктивно осваивать вузовские профессиональные программы и выдерживать психофизические нагрузки учебно-образовательного процесса в высшей школе и в будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: физкультурные компетенции, образовательный процесс, школьники.

В «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» предъявляются новые требования к подготовке школьников, связанные с необходимостью повышения качества образовательного процесса на основе интеграции умственной и двигательной деятельности учащихся, как одного из условий активизации учебного труда в школе. Создание условий в образовательном пространстве школы по формированию общих физкультурных компетенций у учащихся есть современное и продуктивное направление повышения двигательной активности детей и подростков на занятиях по физическому воспитанию. Одним из факторов, негативно влияющих на качество учебного труда школьников, по дисциплине «Физическая культура» является недостаточный уровень сформированности общих физкультурных компетенций. Как показал анализ литературных источников по проблеме исследования, только 3-4 % выпускников школ в той или иной мере освоили общие физкультурные компетенции.

Таким образом, важным направлением в решении данной проблемы является становление учащихся в школе на основе единства и взаимосвязи учебной деятельности и формирования общих физкультурных компетенций. Интенсификация умственного труда на фоне снижения уровня двигательной активности, компьютерная зависимость привели к резкому

снижению психофизического потенциала организма детей и подростков в школе. На научно-теоретическом уровне актуальность проблемы обусловлена гуманистически ориентированной образовательной парадигмой, где созидание гармонично развитой личности в процессе обучения в школе невозможно без формирования общих физкультурных компетенций как необходимого условия продуктивности учебного труда и двигательной активности. В тоже время в педагогической теории и практике недостаточно разработаны организационно-методические подходы формирования общих физкультурных компетенций как основы функционирования здорового образа жизни и занятий спортом учащихся и в школе и в будущей образовательно-профессиональной деятельности.

Степень разработанности проблемы. Различные общеприкладные компетенции в физическом воспитании молодежи разрабатывались Е.М. Дворкиной, Т.А. Мартиросовой, В.В. Федоровым, В.М. Наскаловым и др.; компетенции, содержащие валеологический компонент, проектировались в физическом воспитании студентов и школьников такими специалистами как Л.Н. Яцковская, Д.Н. Давыденко, Т.А. Мартиросова, В.В. Пономарев и др.; компетенции, основанные на культивировании видов спорта среди детей и молодежи, разрабатывали Т.В. Василистова, К.Ю. Задворнов, И.В. Пешкова и др.; спортивно-видовыми компетенциями занимались С.А. Дорошенко, В.Г. Шилько, А.В. Уколов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Ю. Григорьев и др.

При всей значимости и важности вышеуказанных педагогических исследований и накопленной научно-теоретической базой по формированию спортивно-видовых и физкультурно-оздоровительных компетенций у студенческой молодежи, еще недостаточно исследований направленных на проектирование общих физкультурных компетенций в физическом воспитании школьников.

В процессе анализа научно-исследовательской и учебно-методической литературы были выявлены следующие *противоречия* между:

– потребностью общества и государства в физически здоровых выпускниках школ и недостаточной готовностью учебно-воспитательного процесса в школе для актуализации данной потребности;

– необходимостью поиска педагогических подходов, технологий и форм актуализации и проектирования современного общего физкультурного образования школьников и недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса;

– необходимостью формирования общих физкультурных компетенций у школьников, как современного продуктивного направления и не разработанностью организационно-педагогических условий для осуществления данного процесса в школьном образовательном процессе.

Данные противоречия ведут к возникновению *проблемы* поиска и разработки условий, при которых учащиеся могли бы продуктивно формировать общие физкультурные компетенции в гармоничном сочетании с учебным трудом в школе. Выявленная проблема определила *тему исследования*: Нами были разработаны следующие научно – педагогические основы формирования общих физкультурных компетенций у старших школьников.

1. Формирование общих физкультурных компетенций у школьников – это комплексный, инновационный (нововведение), педагогический процесс физического воспитания школьников на основе единства и взаимосвязи двигательной и учебной деятельности, включающий формирование у учащихся «здорового образа жизни»; оздоровительно-рекреативных, общеприкладных, спортивных и военно-прикладных компетенций, способствующих накоплению интеллектуального и психофизического потенциала для будущей образовательно-профессиональной деятельности.

2. Формирование общих физкультурных компетенции у школьников в процессе физического воспитания необходимо осуществлять при соблюдении следующих организационно-методических основ и их содержательных частей:

–программно-методическое обеспечение технологии формирования общих физкультурных компетенций у школьников в процессе физического воспитания, которое включает следующие разделы: *теоретический*, где раскрываются общетеоретические основы формирования физкультурных компетенций; *методико-практический,* направленный на освоение школьниками методических знаний и умений формирования общих физкультурных компетенций; *практический*, основной целью которого является реализация школьниками 10-11 классов приобретенных теоретических знаний и практических умений в повседневной учебной и вне учебной деятельности;

–технологии формирования общих физкультурных компетенций у школьников 10-11 классов, включающей следующие этапы: 1 этап (подготовительно-когнитивный,10-й класс, 1-я четверть) – проводится комплексное обследование состояния здоровья школьников, оценка общих теоретических знаний и практических умений, диагностика исходного уровня общих физкультурных компетенций, формирование программно-методического материала для коррекции исходных показателей школьников; 2 этап (коррекционно-формирующий,10 класс, 3-я четверть) – формирование теоретических знаний и практических умений реализации общих физкультурных компетенций, выбор темы для самостоятельной работы «Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни»; 3 этап (обще-прикладной, 11 класс, 1-я четверть) – написание самостоятельной работы, выбор и занятие различными видами спорта, выполнение спортивных разрядов, дальнейшее совершенствование теоретических и практических навыков и умений овладения общими физкультурными компетенциями и др.; 4 этап (итогово-презентативный,11-й класс, 4-я четверть) – активное участие в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, конкурсах здоровья, валеадах, презентация индивидуального стиля ЗОЖ, оценка общей сформированности общих физкультурных компетенций, методические рекомендации по дальнейшему формированию общих физкультурных компетенций у школьников 10-11 классов в будущей образовательно-профессиональной деятельности;

–педагогическая диагностика сформированности общих физкультурных компетенций у школьников 10-11 на основе следующих блоков-критериев: *«ЗОЖ»* (сформированные знания и умения, направленные на профилактику заболеваний, личную гигиену, гигиену учебного труда, отдыха и питания, утренняя гимнастика, вечерние прогулки и т.д.); *оздоровительно-рекреативный* (способность восстанавливать функции организма после различных заболеваний поддерживать умственную и физическую работоспособность с использованием оздоровительных средств физической культуры и спорта); *общеприкладной* (умения школьников провести общую разминку, самостоятельно выполнять простейшие комплексы общеразвивающих физических упражнений, составить комплекс упражнений формирования ОФП и ППФП др.); *спортивный* (сформированные двигательные умения и навыки занятий одним или несколькими видами спорта, участие в соревнованиях и др.); *военно-прикладной* (сформированные теоретические знания и практические умения, направленные на поддержание и укрепление военно-прикладных навыков, преодоление полосы препятствий и психофизических качеств, необходимых для успешной службы в вооруженных силах страны.

Вышеуказанные научно – педагогические основы будут способствовать продуктивному формированию общих физкультурных компетенций у старших школьников и могут быть рекомендованы в процесс физического воспитания школьников.

Литература:

1. Приходов, Д. С. Структура и содержание общих физкультурных компетенций школьников / Д.С. Приходов, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образова-

ние, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 45-48. *2.* Приходов, Д. С. Педагогическая технология оценки формирования общих физкультурных компетенций у учащихся старших классов / Д.С. Приходов, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 14-16. *3.* Приходов, Д. С. Формирование общих физкультурных компетенций старшеклассников / Д.С. Приходов, В.В. Пономарев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 69. *4.* Приходов, Д. С. Общие физкультурные компетенции школьника: теоретические и практические аспекты: монография / Д.С. Приходов, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – 132 с.

О ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ПЕРИОД ОКОНЧАНИЯ ВТОРОГО ЭТАПА ПРИНЯТЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Сабирова И. А.*, д.п.н., доцент,* ***Кадурин В. В.****, к.п.н., доцент,*
начальник Управления по физической культуре и спорту Воронежской области,
Ильин М. А.*, к.п.н., доцент.*
Воронежский государственный институт физической культуры и спорта.
г. Воронеж, Россия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), введенный с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации, представляется как система нормативной оценки физической подготовленности граждан нашей страны. План внедрения комплекса ГТО предусматривает 3 этапа:

– первый, организационно-экспериментальный этап (с мая 2014 г. – декабрь 2015 г.) был направлен на внедрение комплекса ГТО среди обучающихся муниципальных образовательных организаций.

– второй этап (2016 г.) – внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.

– третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации.

Сегодня завершилась реализация второго этапа. На этом этапе реализации ВФСК ГТО были зарегистрированы для сдачи норм 86 субъектов Российской Федерации, Общая численность заявившихся на 07.06.2016 года составила 3256381 человек.

На рисунке 1 представлено количество заявившихся по федеральным округам Российской Федерации.

Исходя из представленных данных относительно количества населения, проживающего в федеральных округах Российской Федерации, в Центральном федеральном округе заявились для участия в сдаче нормативов ГТО 2,6% населения, в Приволжском федеральном округе – 3,7% населения, в Южном федеральном округе – 1,6% населения, в Северо-Западном федеральном округе –1,8% населения, в Уральском федеральном округе – 1,5% населения, в Северо-Кавказском федеральном округе – 1,4% населения, в Сибирском федеральный округе – 0,6% населения заявились для участия. Однако эти цифры не являются наглядными и достаточно доказательными, потому что не было возможности выявить количество обучающихся во всех образовательных организациях по федеральным округам РФ. Реальные цифры несколько выше, но тем не менее полученная информация может служить критерием динамики реализации принятых мероприятий по внедрению ГТО.

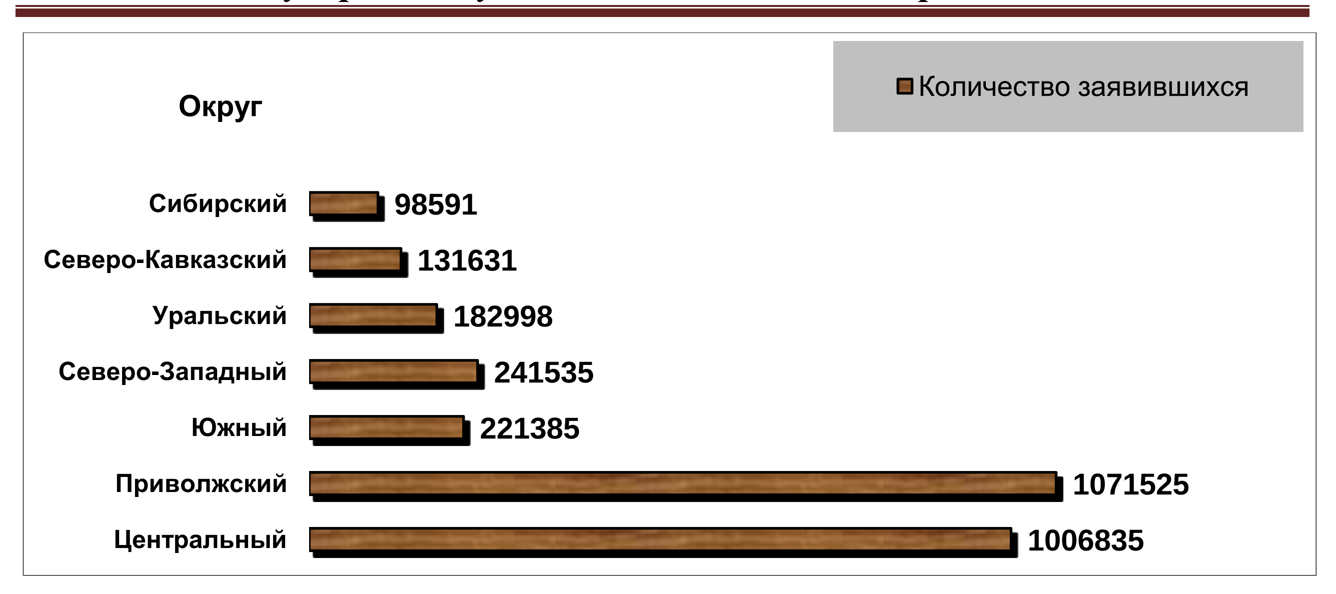


Рис. 1. Результаты мониторинга населения РФ, заявившегося для сдачи норм ВФСК ГТО, абсолютные значения (данные на 07.06.2016 г.)

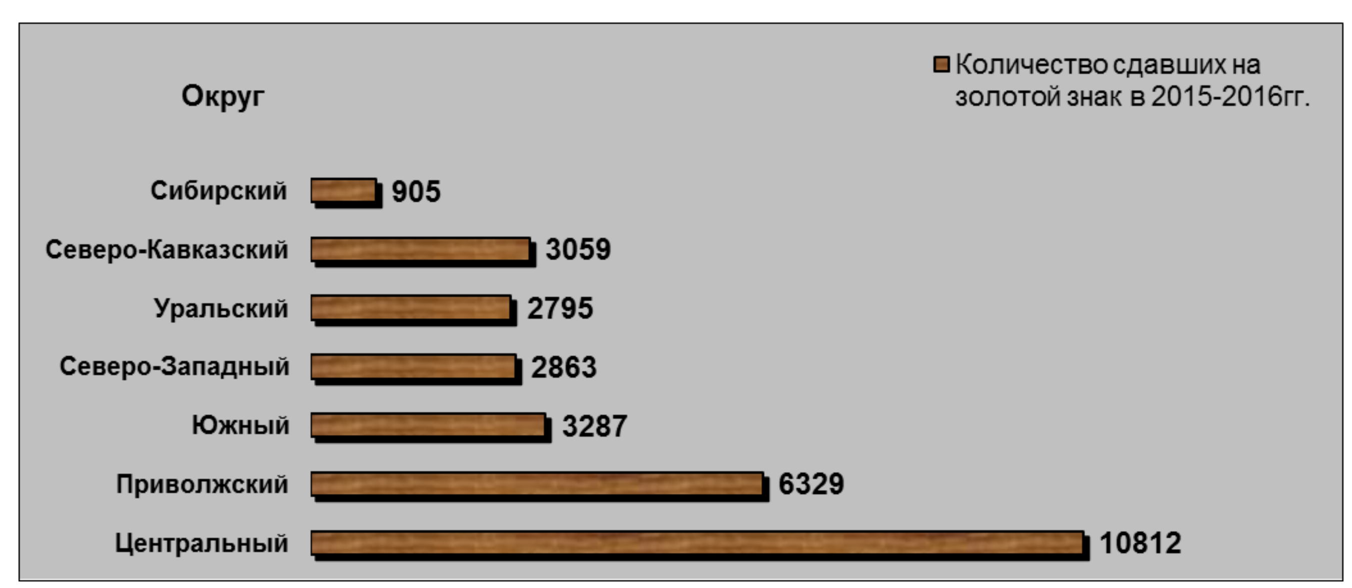


Рис. 2. Количество сдавших на золотой значок ГТО по федеральным округам РФ, абсолютные значения.

Анализ полученной информации показывает, что золотых значкистов, полностью сдавших все нормы и выполнивших требования I-VI ступени комплекса ГТО, на этом этапе определилось как в Центральном федеральном округе 1,07% от числа заявившихся обучающихся молодых людей, в Приволжском федеральном округе – 0,59% заявившихся, в Южном федеральном округе – 1,48% заявившихся, в Северо-Западном федеральном округе –1,19% заявившихся, в Уральском федеральном округе – 1,53% заявившихся, в Северо-Кавказском федеральном округе – 2,32% заявившихся, в Сибирском федеральный округе – 0,92% заявившихся обучающихся молодых людей. Как видим, статистика – не в пользу массового участия и отлично физически подготовленных обучающихся молодых людей (рисунок 2).

Предмет особого внимания – популяризация комплекса ГТО.

С этой целью создан единый всероссийский интернет-портал комплекса ГТО (: режим доступа - www.gto.ru). Работа такого портала позволяет любому гражданину получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видеоуроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.

В настоящий момент Министерством спорта Российской Федерации реализуется проект «Послы ГТО» (http://спорт-центр48.рф/index.php?id=652). Согласно проекту послами ГТО ставятся следующие задачи: – содействовать росту популярности и престижности занятий физической культурой и спортом среди всех слоев населения; – формировать моду и тренд на здоровый образ жизни, желание и мотивацию на успех через повышение физической активности; – убеждать, в том числе своим личным примером, в важности укрепления здоровья, всестороннем развитии личности, воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине у целевой аудитории. Для выполнения поставленных задач послам ГТО предстоит не только участвовать в различных мероприятиях под эгидой комплекса ГТО, но и оказывать консультативную помощь, продвигать идеи и принципы ГТО через средства массовой информации в своей повседневной жизни (при общении и интервью, в публичных высказываниях, в фотографиях и фильмах, при проведении пресс-конференций).

Немаловажным разделом пропаганды является проведение мероприятий и акций, направленных на повышение заинтересованности граждан в подготовке к тестированию. Такие акции предусмотрены и на федеральном уровне, и на уровне субъекта, в муниципалитете и конечно же должны стать традицией на местах: в образовательных учреждениях и коллективах физической культуры.

Утвержден комплекс мер по стимулированию населения к выполнению нормативов, предусматривающий: – учет результатов выполнения нормативов комплекса абитуриентам при поступлении в высшие учебные заведения страны, которые вводятся с 2016 года; – учреждение знака Российской Федерации «За заслуги в развитии физической культуры» для поощрения граждан, многократно выполнивших нормативы комплекса ГТО в разных возрастных группах; – меры по поддержке деятельности работников физической культуры и спорта, образования, студентов и волонтеров, связанной с внедрением комплекса ГТО.

Литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общ. ред В.Л. Мутко; Мин-во спорта РФ. – М. : Советский спорт, 2014. –60 с. – 2-е изд. с измен. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. *2.* Корольков, А. Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №1. – С. 8-10. *3.* Корольков, А. Н. Исторические тренды в нормах Единой Всероссийской спортивной классификации и нормативах физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, Д.С. Куликов // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием (г. Белгород, 1-3 ноября 2016 г.). – Белгород., 2016. – С. 39-42.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Родин А. В., *к.п.н., доцент,* ***Захаров П. С.,*** *к.п.н.,* ***Артюгин С. В.***
Смоленская государственная академия физической культуры и спорта.
г. Смоленск, Россия.

Одной из причин, сдерживающих эффект формирования индивидуальных технико-тактических действий в процессе соревнований команды по спортивным играм, является отсутствие обоснованной структуры теоретической подготовки [1, 2, 3, 4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность программы теоретической подготовки спортсменов в игровых видах спорта на основе метода игровых задач.

Организация исследования. Сущность формирующего педагогического эксперимента заключалось в том, что в начале спортсменам обеих групп предлагалось 26 игровых ситуаций, направленных на нахождение оптимального и рационального способа завершения индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите квалифицированными баскетболистами. Задания выводились на интерактивную доску. На решение одного задания отводилась 1 минута. Решение игровой задачи выполнял каждый баскетболист, фиксируя свои действия на специально разработанной карточке-схеме. В рамках теоретической подготовки было организовано 12 аудиторных занятий направленных на решение индивидуальных технико-тактических ситуаций.

Результаты исследования. В процессе исследования установлено, что индивидуальные технико-тактические действия спортсменов в игровых видах спорта являются органичными действиями спортсменов, построенных на таких показателях техники, как: объем, разносторонность и эффективность приемов.

В ходе проведенного анкетирования тренеров удалось выявить, что для 56% респондентов ведущее значение имеют командные тактические взаимодействия, для 35% групповые тактические взаимодействия и только для 9% индивидуальные тактические действия.

Установлено, что большинство современных тренеров (61%) отводят в среднем на тактическую подготовку 300-319 часов в структуре годичного цикла, что на 20 часов меньше, чем в программе для спортсменов высшего спортивного мастерства. Характерно, что 25% современных тренеров отводят на тактическую подготовку 320-339 часов, что соответствует программным требованиям. Однако, ряд тренеров (14%) отводят на тактическую подготовку немного больше по сравнению с программными требованиями времени – 340-360 часов в процессе годичного тренировочного цикла.

Анализ данных свидетельствует, что на командные тактические взаимодействия 48% тренеров отводят в среднем 160-189 часов, на групповые тактические взаимодействия 100-119 часов и на индивидуальные тактические действия 40-59 часов.

Исследования показали, что современные тренеры 72% одинаково распределяют время на нападающие и защитные тактические действия и взаимодействия, при этом 20% тренеров придерживаются основного мнения о том, что основное внимание нужно уделять у квалифицированных спортсменов защитным действиям и 8% – нападающим действиям.

Примечательно, что в процессе индивидуальной тактической подготовки большинство современных тренеров (68%) отводят основное внимание, как действиям без мяча, так и с мячом, при этом 22% считают, что необходимо делать акцент только на действиях с мячом, и в тоже время 10% считают, что наиболее важным являются действия без мяча для выбора оптимальной позиции игрока на площадке.

Известно, что реализация индивидуальных тактических действий непосредственно с мячом обусловлена техникой выполнения приема, который решается в различных соревновательных условиях.

Анализ результатов исследования позволил установить, что в процессе совершенствования индивидуальных технико-тактических действий с мячом большинство современных тренеров (56%) не уделяют должного внимания совершенствованию способов, вариантов и разновидностям технических приемов нападения и защиты. Полученные данные свидетельствуют, что в начале эксперимента у обеих групп достоверных различий в решении игровых задач не наблюдалось, что свидетельствует об однородности изучаемого контингента по уровню овладения тактическими знаниями. Так, при решении задач направленных на формирование индивидуальных тактических действий (34%) спортсменов ЭГ и (36%) КГ дали правильные ответы ($p>0,05$). При решении задач групповых тактических взаимодействий (32%) спортсменов ЭГ и (30%) – КГ, а также при решении командных (24%) спортсменов ЭГ и (25%) – КГ дали правильное решение задач ($p>0,05$).

В результате проведения специализированных занятий по усвоению знаний индивидуальных, групповых и командных действий и взаимодействий в ЭГ произошло существенное увеличение спортсменов, давших правильные ответы на предлагаемые игровые задания. Так, при решении игровых задач направленных на оценку индивидуальных тактических действий (74%) спортсменов ЭГ дали правильные ответы, а в КГ – (41%) ($p<0,05$). При решении игровых задач направленных на реализацию групповых взаимодействий (69%) спортсменов ЭГ дали правильные ответы на предлагаемые игровые ситуации, а в КГ – (38%) ($p<0,05$). Необходимо отметить, что по окончании эксперимента при решении игровых задач по командной тактике (68%) спортсменов ЭГ дали правильные ответы, а в КГ – (36%) ($p<0,05$). Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения игровых задач при формировании знаний по тактической подготовке.

Подводя итог, проведенному исследованию следует отметить, что при подготовке спортсменов в игровых видах спорта современными тренерами не отводится должного внимания вопросам индивидуальной технико-тактической подготовке в контексте теоретической подготовки, что не позволяет игрокам в сложных условиях соревновательного противоборства эффективно завершить игровой прием. В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс метода игровых задач с целью эффективной теоретической подготовки спортсменов произошли существенные изменения в показателях технико-тактической подготовленности, что позволяет рекомендовать тренерам, работающим со спортсменами данный методический подход, в качестве эффективного направления теоретической подготовки спортсменов.

Литература:

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под общей редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997. – 480 с. *2.* Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 283 с. *3.* Родин, А. В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2009. – 168 с. *4.* Родин, А. В. Тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе метода игровых задач / А.В. Родин, Е.А. Павлов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – №4. – С. 69.

КОМПЕТЕНЦИИ КАК МЕТАРЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА : на примере вида спорта – пулевая стрельба

***Сабирова И. А.**, д.п.н., доцент, мастер спорта.*
Воронежский государственный институт физической культуры.
г.Воронеж, Россия.
***Германов Г. Н.**, д.п.н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ. Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Аннотация. В современных образовательных системах, системах обучения и развития, к которым несомненно следует отнести и спортивно-тренировочную деятельность, центральное место отводится универсальному знанию, его можно выразить через частичку МЕТА…[< греч. meta], от «мета» («за», «через», «над», «после»), – «всеобщее» знание, выводящее предметную профильную компетентность на системный уровень комплексного осмысления закономерностей развития общества и человека. Возникший на их основе «метапредметный» подход рассматривается как общенаучный подход в познании процессов действительности, как единственный, содействующий глобальному осмыслению частных закономерностей, соединяющий избирательные рекомендации в «метазнания» более высокого уровня и использующий их для формирования систем нового уровня и структурности [4, 5].

Ключевые слова: метапредметный подход; метарезультаты; компетенции; спорт; пулевая стрельба; инструментальные компетенции; профессиональные компетенции; личностно-ориентированные компетенции.

Метапредметный подход рассматривается как новое научное направление, имеющее важное значение в дальнейшем развитии основ теории спортивной тренировки, – это симбиоз известных общенаучных подходов к реализации человеческой деятельности, служащий венценосным пунктом теоретических воззрений на процессы развития человека, где вопросы обучения и воспитания эволюционизируют, проходя этапы комплексного, структурно-функционального, системного описания, когда в последствии из них отбирается то главное и существенное, которое потом и утверждается в учении о спортивной тренировке человека [4, 5]. Метапредметный подход обеспечивает выход за рамки частных образовательных систем, содействует переходу от специализированного знания к целостному интегративному восприятию процессов действительности, приводит к выявлению всеобщих закономерностей в деятельности, формирует переход от текущего знания к возможности его использовать в долговременной перспективе. В результате его разработки в последние годы оформились метазнания о двигательной деятельности человека, реализуемые в спортивно-тренировочном процессе, которые представляются как спортивные компетенции тренера и атлета [1, 2].

А.В. Хуторской [5] в своей основополагающей работе «Метапредметный подход в обучении» излагает свое видение существующего научного знания. Автор выявляет суть принципа метапредметности в обучении – субъективное познание учениками фундаментальных метапредметных объектов, а через познание – личный рост обучающихся, т.е. связывает образовательную деятельность с освоением образовательных продуктов, имеющих не только исчисляемые внешние признаки, но и значимые внутренние смыслы. Первосмыслы служат источниками образования человека на протяжении всей его жизни. Первосмыслы – это узловые точки метапредметного содержания образования, его структурная основа. Если процесс образования человека определить как познание первосмыслов, то как раз для обеспечения такого процесса и нужны особые учебные дисциплины – метапредметы.

Автор подчеркивает, что цель образования – не освоение учебной деятельности, а именно генерация, продуцирование образовательного результата, имеющего ценность не только для ученика, но и для окружающего его социума, мира, человечества. В этом принципиальное отличие данного подхода от того, который лежит в основе, например, развивающего обучения. Там цель – развитие ученика, его теоретического мышления, освоение им учебной деятельности. Здесь – самореализация человека в пространстве социума, общественно значимые продуктивные результаты, сначала образовательные, потом и деятельностные. Таким образом, метапредметность – образовательная самоценность, которая необходима в любой образовательной системе и в любом типе обучения, ориентированном на фундаментальность и человекосообразность. Как отмечает А.В. Хуторской, метапредметное содержание образовательных систем включает в себя: 1. реальные объекты изучаемой действительности, в том числе фундаментальные образовательные объекты; 2. общекультурные знания об изучаемой действительности, в том числе фундаментальные проблемы; 3. метапредметные и общеучебные умения, навыки, обобщенные способы деятельности, т.н. универсальные действия; 4. ключевые образовательные компетенции.

«Компетенция» (англ. competence) – совокупность знаний, умений, опыта и отношений / ценностных установок, способность применять их для успешной профессиональной деятельности. Наличие у человека компетенций для успешного осуществления деятельности рассматривается как компетентность.

Проведенные экспериментальные изыскания с опорой на положения метапредметного подхода стали фактологией к разработке компетентностных представлений о многолетней спортивной подготовке в пулевой стрельбе. Так, выделены: 1) инструментальные спортивные компетенции по участию в соревновательной деятельности, повышению эффективности подготовки, моделированию, планированию и прогнозированию, контролю соревновательной деятельности, анализу и обобщению опыта участия в состязаниях; 2) профессиональные компетенции по участию в тренерской деятельности, программированию физической подготовки, нормированию физических нагрузок, моделированию, научному сопровождению и контролю технико-тактической, психологической и волевой подготовки, оказанию экспертной помощи на основе личной компетентности; 3) личностно-ориентированные компетенции по участию в методической и проектной деятельности, по научному анализу, обобщению и распространению передового опыта спортивной тренировки, планированию, организации и координации деятельности спортсмена и тренера, выполнению индивидуального плана спортивной подготовки, учету и анализу спортивных результатов, оказанию экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции спортивному резерву, взаимодействию с физкультурно-спортивными организациями в целях пополнения резерва и отбора в сборные команды.

Формирование у спортсменов спортивных компетенций о соревновательной подготовке на каждом этапе становления спортивного мастерства достигается путем освоения метаумений инструментального моделирования соревновательных действий при использовании компьютерных тренажеров с биологически обратной связью для совершенствования значимых характеристик соревновательной деятельности [3].

Использование в исследовании стабилоанализатора «Стабилан 01-2» с версией программы Stab Med 2,03 при анализе кинематико-динамических параметров в процессе выполнения стрелкового упражнения ПП-2 показывает, что смещение ЦД у контингента исследуемых спортсменов (МС-МСМК) фиксируется за счет смещения правой ноги во фронтальной плоскости на носок и внешний свод стопы, при этом левая нога находится в наиболее выгодном стабильном положении. Изучение показателей длины СКГ в зависимости от площади позволило зафиксировать динамические изменения, происходящие в показателях ЦД правой ноги и более статичные в левой (LFS правой ноги 88,93±99,02 $^{1}/_{мм}$. левой ноги 29,08±9,66$^{1}/_{мм}$,

общий ЦД 1,58±0,73¹/мм). Анализ данных разброса (Q) по фронтали и сагиттали не выявил существенных различий для Q правой ноги – x=26,99±7,9 мм, y=28,12±15,94 мм. Небольшой разброс с преобладанием во фронтальной плоскости зафиксирован для Q левой ноги x=1,99±1,92 мм, y= 0,29±0,14 мм. Анализ общего ЦД выявил преобладание во фронтальной плоскости СКГ x=33,51±19,67 мм, y=17,43±8,4 мм. Выявлено, что колебания левой ноги в сагиттальной плоскости связаны с неосознанными и осознаваемыми движениями регуляции устойчивости позы, во фронтальной плоскости – при поддержании стабильности равновесия. Изменение динамических показателей правой ноги во фронтальной плоскости в основном связано с физиологическими процессами (пульс, дыхание и т.д.).

Освоение спортсменами блока профессиональных компетенций достигается путем научного планирования и экспериментальной проверки эффективности технологий повышения физической подготовленности во взаимосвязи с технической подготовленностью на различных ступенях спортивного мастерства. Рациональное планирование в структуре метапредметного подхода рассматривается как метаумение, с помощью которого у спортсменов формируются компетентностные представления о спортивной подготовке [3].

В результате планирования тренировочного процесса стрелков из пистолета экспериментальной группы в ТГ ДЮСШ 3-4-го года в системе последовательно-сопряженного совершенствования физической и технической подготовленности с опережающим развитием общей выносливости и силы, а в последующем интенсивной тренировкой статической выносливости и позностатической устойчивости в первом полугодичном блоке-модуле (макроцикле) спортивной тренировки, а также последовательно-сопряженным развитием силы, совершенствованием координационной и технической подготовленности во втором полугодичном блоке-модуле (макроцикле) спортивной тренировки, у спортсменов значительно выросли показатели физической подготовленности и технического мастерства, оказались более высокими темпы прироста результатов в педагогических контрольных упражнениях, объективно лучшими стали показатели спортивной результативности. Так, у юных стрелков экспериментальной группы стали достоверно выше, чем у спортсменов контрольной группы ($p<0,05$-$0,01$; $\bar{X}\pm m$), педагогические показатели в тестах, характеризующих собственно-силовые способности: в подтягивании на перекладине (раз) – 11±1,3 и 8±1,1 (t=2,35), разгибании рук в упоре (раз) – 37±2,2 и 30±2,0 (t=2,30), приседании с грифом штанги весом 20 кг (максимально, раз) – 31±1,8 и 24±1,9 (t=2,67), подъеме гантелей весом 1,5 кг в сторону-вверх одной рукой (максимально, раз) – 61±2,7 и 49±3,1 (t=2,92), становой динамометрии (максимальная сила разгибателей туловища, кг) – 98,2±5,4 и 76,1±4,1 (t=3,26); достоверно выше стали показатели в тестах, характеризующих силовую выносливость и позностатическую устойчивость – в становой динамометрии (статическая выносливость, с) – 60,5±3,7 и 45,6±3,1 (t=3,09), удержании оружия в позе «изготовка» до выраженных колебаний (с) – 100±4,5 и 78,4±4,2 (t=3,51).

Выявлены достоверные различия в тестах, характеризующих уровень технического мастерства стрелков из пистолета ТГ ДЮСШ 3-4-го года подготовки ($P<0,01$-$0,001$; $\bar{X}\pm m$), которые были выше в экспериментальной группе: относительная устойчивость в 10,0 вокруг СТП (%) – 37,7±2,9 и 22,7±3,3 (t=3,41), длина траектории по вертикали (мм) – 51,6±3,2 и 74,8±4,1 (t=4,46), длина траектории по горизонтали (мм) – 63,9±3,1 и 84,6±4,о (t=4,09). Возросла спортивная результативность стрелков из пистолета экспериментальной группы по итогам выступления в ряде состязаний второго соревновательного периода, достоверно отличная от достижений спортсменов контрольной группы: результат в упражнении ПП-2 (очков) – 359±3,2 и 346±3,7 (t=2,66), результат в упражнении МП-5 (очков) – 571±3,4 и 557±3,9 (t=2,70).

Формирование у спортсменов профессиональных компетенций о тренировочной деятельности достигается путем освоения метаумений ретроспективного анализа, перспектив-

ного планирования и программирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов с учетом направленности к высшим достижениям и ориентацией на высшее спортивное мастерство. В исследовании определены параметры тренировочных нагрузок у элитной группы высококвалифицированных стрелков из пистолета – МС, МСМК, уже ставших чемпионами и призерами России. Анализ полученных данных показывает, что, если рассматривать их предшествующую подготовку с позиций принципа единства общей и специальной подготовки спортсменов, можно заметить, что специализированность тренировочных нагрузок была высокой и имела значительный удельный вес. Если считать техническую подготовку как раздел специальной подготовки, а также учесть соревновательную деятельность, можно установить соотношение общеподготовительной и специализированной работы на этапе начальной подготовке в виде пропорции как 45-35% : 65-55%, на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 25-20% : 75-80%, на этапе совершенствования спортивного мастерства 15% : 85%, на этапе высшего спортивного мастерства – 10% : 90%. Таким образом, наблюдается определенная избирательность и специфичность в двигательных проявлениях стрелков из пистолета в многолетней тренировке, соотнесенная с физическими и функциональными возможностями спортсменов.

Установлено, что динамика нагрузок у стрелков-пистолетчиков на этапах начальной подготовки и спортивной специализации характеризуется равномерно-распределенным характером построения нагрузок в годичном цикле, при этом максимальные параметры однонаправленных нагрузок в мезоциклах подготовки составляют 11-13% от общего годичного объема, средние – 7-9%, малые – 2-3%, наблюдается параллельное решение задач физической, технической подготовки. На этапе совершенствования спортивного мастерства прослеживается тенденция высокососредоточенного построения тренировочных нагрузок, при этом максимальные параметры однонаправленных нагрузок в мезоциклах подготовки составляют 15-18% от общего годичного объема; на этапе высшего спортивного мастерства подмечена тенденция концентрированного построения тренировочных нагрузок в мезоциклах подготовки, параметры нагрузок доходят до 25% от общего годичного объема при волнообразном характере.

Формирование у спортсменов профессиональных компетенций о тренировочной деятельности достигается путем освоения метаумений контроля показателей физической, технической, психологической и других видов подготовленности. В исследование разработаны контрольные показатели и определены требования к физической и технической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов-стрелков на всех этапах многолетней тренировки, представлены в виде статистических моделей, выражены наиболее прогностическими педагогическими тестами, имеющими наивысшую связь с результативностью соревновательной деятельности.

Освоение спортсменами блока личностно-ориентированных компетенций достигается в технологиях совершенствования психологической подготовки. В исследовании был проведен углубленный анализ психофизиологических состояний спортсменов в условиях соревновательной деятельности или подготовки к ней. В результате проведенного исследования определен вклад психомоторных показателей в успех соревновательной деятельности в различных видах пистолетной программы: в упражнении ПП-3 зрительно-моторной реакции – вклад определен в 56,4%, уравновешенности и подвижности нервных процессов – вклад 43,6%; в упражнении МП-6 – вклад силы нервных процессов –54%, зрительно-моторной реакции – 22% и уравновешенности нервных процессов –24%; в упражнении МП-8 результативность определяется комплексом нервных процессов – вклад 95%, скоростью сенсомоторной реакции – вклад 5%; в упражнении МП-5 – подвижностью нервных процессов – вклад 95%, зрительно-моторной реакцией – вклад 2,9%, силой нервных процессов – вклад 2,1%. Таким образом, результаты проведенного исследования дают основание констатировать, что

высококвалифицированным спортсменам свойственны определенные психофизиологические показатели, имеющие наиболее значимое влияние на успех соревновательной деятельности в избранных видах пистолетной программы, что может явится определенным моментом отбора для ориентации и дальнейшей спортивной специализации юных спортсменов в различные виды пистолетной программы.

Литература:

1. Германов, Г. Н. Метапредметные образовательные результаты в профессиональной подготовке спортсмена и тренера (на примере пулевой стрельбы) / Г.Н. Германов, С.И. Филимонова, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – т. 120. – №2. – 43-51. *2.* Овсянникова, Л. В. Достижение метапредметных и предметных образовательных результатов средствами художественной гимнастики: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01, 13.00.04 / Овсянникова Лариса Владимировна; [Место защиты: Балт. федер. ун-т им. Иммануила Канта]. – Калининград, 2015. – 25 с. *3.* Сабирова, И. А. Формирование рациональной изготовки стрелков при использовании средств срочной информации / И.А. Сабирова, Г.Н. Германов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – №3. – С. 66-68. *4.* Сабирова, И. А. Метапредметный подход к подготовке стрелков-пистолетчиков в системе многолетней тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сабирова Ирина Александровна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2015. – 54 с. *5.* Хуторской, А. В. Метапредметный подход в обучении: науч.-метод. пособ. / А.В. Хуторской. – М.: изд-во «Эйдос», изд-во Института образования человека, 2012. – 73 с.

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сальников В. А.*, д.п.н., профессор,* ***Хозей С. П.****, к.п.н., доцент.*
Бебинов С. Е.*, к.п.н., доцент,* ***Михеев А. Н.***
Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева.
г. Омск, Россия.

Аннотация. В работе рассматриваются факторы обуславливающие проявление сенситивных периодов в развитии двигательных способностей. Показано, что сенситивные периоды чаще всего анализируются в отношении хронологического возраста и в меньшей степени биологического возраста и практически не соотносится с индивидуально-психологическими особенностями. Приведенные данные, дают основание отметить, что одни и те же условия, по разному влияют на развитие детей и подростков, в силу того, что имеет место проявление разных индивидуально-типологические особенности. В свете этого акцентирует внимание на том, что каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Ключевые слова. Сенситивность, индивидуальные особенности, свойства нервной системы, двигательные способности, детский возраст.

Имеющиеся исследования показывают, что возрастное созревание и развитие различных систем организма являются основополагающей предпосылкой развития высших психических функций. Характерной же особенностью их проявления является изменение сенситивности и избирательности. В целом как отмечает М.Б. Калашникова (2007), функциональные системы формируются поэтапно, неравномерно в соответствии с все более усложняющимися формами взаимодействия организма и среды. Действительно, многообразие имеющихся в литературе данных обуславливают необходимость в уточнении теории сенситивных периодов. Если ранее учеными отмечалось, что у каждого психического процесса или двига-

тельного качества имеется строго определенный период сенситивности, наиболее благоприятный для их развития, то позднее начали говорить, о существовании нескольких сенситивных периодов [4, 9].

Изучая эффективность тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала человека В.К. Бальсевич (1999) говорит о наличии, по меньшей мере двух типов сенситивностей. Сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической – можно предположить, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренирующих эффект будет наиболее высок. В настоящее время при изучении возрастных и индивидуальных особенностей, отмечается, что каждый детский возраст по своему сенситивен, т.е. в каждом детском возрасте возникают «временные состояния», выражающие готовность к развитию (Н.С. Лейтес, 1985). Вместе с тем необходимо различать сенситивные и критические периоды развития.

Сложность проблемы сенситивных периодов, писал Б.Г. Ананьев (1980) заключается в том, подобные оптимумы развития ребенка нельзя непосредственно вывести из процесса созревания (натуральный ряд), их нельзя объяснить лишь мастерством педагогического воздействия и культурным накоплением ребенка. При этом в психологии нет единого подхода по поводу признаков сенситивности и ее характеристик. М.Б. Калашникова (2007) отмечает, что «… большинство из обозначенных параметров носят количественный, а не качественный характер, особый акцент делается на временных характеристиках, а не содержательных. Если это рассматривать применительно к изучению развития двигательных способностей или систем организма, то основная направленность выражалась в выявлении и обосновании возрастных норм, характеризующий развивающийся организм. Но возрастная норма не дает представления о возрастных преобразованиях, определяющих адаптивную направленность развития организма.

Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении той или иной двигательной способности с конкретным возрастом, несмотря на то, что как бы является интегральным показателем. Все это акцентирует внимание на том, что каждый возрастной период может быть познан в контексте целостного индивидуального развития. Вместе с тем, многообразие выявленных связей лишний раз подтверждает мысль, высказанную П.К. Анохиным (1968), что адаптивные возможности развивающегося организма обусловлены взаимодействием сложного комплекса функциональных систем с постоянно меняющимися условиями внешней и внутренней среды. Вероятно, это приводит к гетерохронному развитию этих систем в зависимости от их приспособительного значения на определенном этапе онтогенеза.

Как нам представляется исследовательская парадигма выражающаяся в поисках возрастной сенситивности, через посредство, выявления наибольшей чувствительности, к развитию двигательных способностей в различные периоды возрастного развития не даст ничего нового кроме выявления новых сенситивных периодов по отношению к тем или иным двигательным способностям или отдельным упражнениям и многократно встречающийся вывод о том, что полученные данные, очередной раз, подтверждают гетерохронность и вариативность возрастного развития. При этом складывается предположение, что многообразие отдельных полученных результатов, чаще всего интерпретировалось с точки зрения медико-биологических дисциплин (физиологии, морфологии, биологии и психологии), а не изучалось. Между тем, именно неравномерность формирования отдельных структур и функций является одной из актуальных проблем онтогенетического развития.

Цель исследования – анализ феномена сенситивности в процессе возрастного развития и факторов ее обуславливающих, применительно к развитию двигательных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Как представляется, в настоящее время наиболее важным является, поиск качественно своеобразной сенситивности периодов детст-

ва. На этом фоне все более явным становится то, что возрастной критерий не позволяет учесть многие закономерности физического развития. При этом чаще учитывается хронологический возраст и в меньшей степени темпы биологического созревания. Фактически сенситивный период представляет собой период повышенной пластичности, во время которого структура и функция демонстрируют свою способность к модификационной изменчивости в соответствии со спецификой внешних условий. Обилие же эмпирического материала, который все больше и больше подтверждает гетерохронность и вариативность возрастного развития, с другой отсутствует их систематизация и поиск факторов, обуславливающих многообразие индивидуальных проявлений.

Данные о характере проявления двигательных способностей на различных этапах онтогенеза многочисленны, но разрознены и неоднозначны. При этом размах вариаций с возрастом имеет тенденцию к росту при переходе от одного возрастного периода к другому, соответственно возрастные границы периодов становления более размыты. Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении той или иной двигательной способности только с конкретным возрастом. Понятие возраста, возрастных границ и их особенностей имеет не абсолютное а относительное значение, общие возрастные особенности не обозначают ни возрастных стандартов, ни возрастных моментов. Возраст не определяет стандарта психического развития. Как отмечал (С.Л. Рубинштейн, 1989), что «У каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Разные дети развиваются не только разными темпам и, но и проходят через индивидуально различные ступени развития. Возрастные особенности существуют внутри индивидуальных, в единстве с ними (с. 189). В результате, по мнению Т.В. Карсаевской (1979), каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Как показывают результаты собственных исследований, определенные индивидуально-типологические особенности детей подростков являются факторами сопутствующими большей или меньшей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей. В частности, у подростков имеющих более слабую нервную систему в ряде возрастных периодов выше такие показатели как максимальная частота движений кистью за 10 сек., и результат в беге на 60 м. в сравнении с лицами, имеющими более сильную нервную систему. Различия по двум свойствам нервной системы в значительной степени дифференцирует эти различия. Так максимальная частота движения кистью значительно выше у «слабых-подвижных», в сравнении с «сильными-инертными». Подобная направленность выявлена нами и в отношении других двигательных и психомоторных проявлений. Так во всех возрастных периодах наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у школьников с более высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с «инертными». Проявление скоростно-силовых способностей в возрасте 11, 13, 14 лет связано с проявлением лабильности, у лабильных результат выше. Результаты в беговых упражнениях на различные дистанции не связаны однозначно со свойствами нервной системы. Выявленные же связи не устойчивы и с возрастом исчезают или могут менять направленность связи. Так в возрасте 11-13 лет проявление выносливости выше у менее лабильных школьников, в 14-15 лет у более лабильных; в возрасте 9, 13, 14 лет она отрицательно связана с силой нервной системы, а в более поздних возрастных периодах, связей не выявлено. Следует отметить и такие факты, когда в одни и те же возрастные периоды активизируются ростовые процессы, но замедляются процессы дифференцировки. Одновременно существенное значение имеет и то, что свойства нервной системы не только обуславливают различия в условиях проявления двигательных способностей, и связаны с динамикой их изменения в условиях целенаправленного воздействия тренировочных программ в различные возрастные периоды. Суммируя направленность связей можно обозначить типологи-

ческий комплекс той или иной двигательной способности, который содействует более интенсивному темпу их развития.

Эти дает основание отметить, что существуют не только возрастные, но и собственно индивидуальные предпосылки формирования различий по способностям. Предполагается, что в период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на уже созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки и отражающие готовность к внешним воздействиям. Среди индивидуально-природных предпосылок психического развития наиболее изученными являются свойства типа нервной системы, о которых Б.М. Теплов (1985) писал, что они «входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков. Между тем, индивидуальные особенности очень многообразны и проявляются на самых ранних этапах онтогенеза. В результате возникает проблема в том, что далеко не всегда можно отличить, что в особенностях физического развития идет от своеобразия его нервной системы, а что возраста. При этом слабая нервная система у ребенка или подростка может оказаться не только возрастной, но и индивидуальной особенностью. В результате можно предположить, что в ходе возрастного развития не только проявляется последовательное увеличение возможностей нервной системы, но и качественное изменение некоторых ее свойств.

В результате представляется более правильным говорить о благоприятных периодах развития двигательных способностей, на основе имеющихся задатков, нежели возрастной чувствительности. Среди индивидуально-природных предпосылок психического развития наиболее изученными являются свойства нервной системы о которых Б.М. Теплов (1985) отмечал, что они «входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков. Одновременно одна и та же типологическая особенность может выступать в качестве задатков в разных способностях, входящие в разные типологические комплексы. Это дает основание отметить, что задатки характеризуются поливалентостью по отношению к способностям, так как на основе одних тех же задатков формируются различные способности. В целом выявление различных путей развития двигательных способностей и разнообразия темпов возрастной динамики в соответствии с психологическими особенностями важно не для поиска точной оценки возрастного «среза», а главным образом для изучения самого процесса индивидуального развития в плане сенситивных и критических периодов и факторов их определяющих. Это обуславливается тем, что каждый человек не повторим в качественном своеобразии психических свойств, определяющимися в частности и природными предпосылками.

Все это и обуславливает смену парадигмы исследования сенситивных периодов, да и критических, т.е. вместо изучения, их в соотношении к возрастным особенностям, наиболее адекватным будет исследование влияния индивидуальных особенностей детей и подростков на развитие тех или иных двигательных способностей в различные возрастные периоды.

Заключение. Формирующиеся свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, получаемых организмом в эти периоды, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей. Вместе с тем изучение только возрастных изменений имеет ограниченное значение и должно дополняться содержательным анализом, наиболее адекватно отражающим закономерности возрастного развития. Главный их отличительный признак состоит в том, что возрастные особенности проходящие, индивидуальные, более стабильны.

Литература:

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды . В 2 т. / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика. 1980. – Т. 1. – 232 с. *2.* Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 541 с. *3.* Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей тео-

рии и технологии спортивной подготовки и физического воспитания : методологический аспект // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40. 4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Из-во «Олимпийская литература», 2002. – 295 с. 5. Калашиникова, М. Б. О модели возрастной сенситивности // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 98-106. 6. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. 7. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2009. – 713 с. 8. Теплов, Б. М. Избранные труды: в 2 т. / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – Т. 2. – 360 с. 9. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1987. – 128 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

***Сидорова Т. В.**, к.п.н., доцент;* ***Полякова Т. А.**, к.п.н., доцент.*
Арзамасский филиал
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского». г. Арзамас, Нижегородская область, Россия.

Аннотация. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 процентов, а среди обучающихся – 80 %. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основная цель внедрения Комплекса «Готов к труду и обороне» – создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья [1-5].

*Ключевые слова***:** ВФСК ГТО, нормы, подготовленность, студенты.

Цель исследования – провести сравнительный анализ физической подготовленности студентов по результатам выполненных ими упражнений из ВФСК ГТО.

*Методы исследования***.** Исследование проведено среди 314 студентов 1-4 курсов Арзамасского филиала ННГУ им Н.И.Лобачевского, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах. Нормативы ГТО выполнялись по следующим упражнениям: юноши – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 100 м и 3 км, подтягивание на высокой перекладине; девушки – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 100 м и 2 км, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения выполнялись согласно методическим указаниям к комплексу ГТО [1].

Результаты исследования.

Результаты упражнения «бег на 100 м» свидетельствуют, что 81,8% студентов выполнили нормы ГТО для этого теста, из которых 34,4% преодолели нормы только бронзового знака, 32,5% – серебряного, а 15,0% молодежи смогли преодолеть стометровую дистанцию по нормативам золотого знака. Выполнение упражнения «бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши)», показало, что 36,3% студентов не смогли справиться с испытанием. Вместе с тем 40,8% выполнили нормы на бронзовый знак, 19,8% – на серебряный, и только 3,2% студентов достигли норм золотого знака. Упражнение «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» оказался еще сложнее для студентов – 54,8% из тестируемых не преодолели даже нор-

матив бронзового знака. Трудность выполнения студентами этого упражнения выявлена и другими исследователями [2].

Среди студентов, выполнявших упражнения «подтягивание на высокой перекладине» (юноши) и «поднимание туловища из положения лежа» (девушки), 16,6% человек не справились с заданиями. 36,3% студентов выполнили норматив бронзового знака, 34,4% – серебряного, а 12,7% – золотого знака.

Научно-методическим советом по физической культуре и спорту при Министерстве образования и науки РФ был организован опрос представителей 30 вузов из разных регионов России с целью выявления реальной картины физического состояния студентов. По итогам опроса уровень физической подготовленности обучающихся признан удовлетворительным. Исследуя состояние физической подготовленности студентов, в том числе юношей допризывного возраста, были получены следующие данные: средний результат в беге на 3000 метров – 13,41 мин (это 2 очка по таблице примерной программы дисциплины «Физическая культура»); средний результат в беге на 100 метров – 13,9 с. (3 очка); средний результат в подтягивании в висе на перекладине – 12 раз (4 очка).

Проведенный сравнительный анализ оценок выполненных упражнений из ВФСК ГТО юношами и девушками из различных регионов страны и АФ ННГУ показывает, что самым слабым местом в физической подготовленности студентов является выносливость, проявляемая в кроссовом беге (3000 м и более), там, где решающую роль играют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти же результаты коррелируют с низким уровнем физического здоровья. Такая тенденция прослеживается в большинстве вузов (89 %), принявших участие в исследовании. Для юношей трудность вызвало выполнение упражнения «подтягивание на высокой перекладине», а среди девушек – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Полученные результаты легли в основу сравнительного анализа средних значений в тестах у студентов различного возраста. Как среди юношей, так и среди девушек не выявлено улучшение показателей норм ГТО в возрастном диапазоне с 18 до 20 лет, изменения носят разнонаправленный характер.

Средний результат в беге на 100 м у юношей соответствует нормам серебряного знака (14,8±0,84), а у девушек – нормам бронзового знака (17,3±0,76). Результаты упражнения на выносливость – бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши) не соответствуют даже нормам бронзового знака. Такие же оценки получены при выполнении теста «прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Средние значения силовых упражнений у студентов соответствуют нормам бронзового знака и близки к значениям серебряного: у юношей подтягивание на высокой перекладине – 9,6±2,01; у девушек поднимание туловища из положения лежа – 37,3±6,4 раза.

Таким образом, по полученным результатам можно сделать выводы: – при выполнении упражнений на выносливость (бег на 2 км и 3 км) половина студентов получили неудовлетворительные оценки, свидетельствующие о недостаточном развитии у них этого физического качества; – уровень физической подготовленность молодежи при выполнении упражнения «прыжок в длину с места» ниже нормативов комплекса ГТО, аналогичные результаты получены и другими исследователями, что свидетельствует о некорректности данного норматива физиологическим возможностям большинства юношей и девушек.

Для того, чтобы вызвать у студентов интерес к занятиям физическими упражнениями в рамках комплекса ГТО, нужно создать соответствующие условия: определять лучших в группе, на факультете, в вузе; информировать общественность о лучших достижениях студентов по комплексу ГТО; устанавливать надбавки к стипендиям за успехи в ГТО; выдавать соответствующий документ по типу зачетной книжки спортсмена с указанием уровня достижений в комплексе ГТО и т.д.

Литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». *2.* Карасев А.В. Физическое состояние студентов в свете нового комплекса ГТО / А.В. Карасев, А.Н. Ксенофонтов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов III международ. науч.-практ. конф. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – С.131-134. *3.* Корольков, А. Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. – № 1. – С. 8-10. *4.* Мониторинг физического развития студентов Нижегородской области / Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Крылов В.Н. [и др.]// Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 9 (65). – С. 58-67. *5.* Сидорова, Т. В. Физическая подготовленность студентов и физкультурно-спортивный комплекс ГТО / Т.В. Сидорова, С.В. Михайлова, Т.А. Полякова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Хуббиева Ш.З. [и др.]. – 2015.– С. 95-99.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТАХ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Страдзе А. Э,. д.соц.н., доцент, ***Филимонова С. И.****, д.п.н., профессор.*
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.
Гришина Т. С., *к.п.н. Воронежский государственный институт физической культуры.*
г. Воронеж, Россия.

На сегодняшний день система высшего образования развивается в условиях полномасштабного перехода на новые Федеральные стандарты. Учебная дисциплина «Физическая культура», в структуре ГОС ВПО второго поколения, входила в состав обязательных базовых дисциплин, в объеме 408 часов. Она была приравнена к гуманитарным дисциплинам и включена в цикл «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (ГСЭ.Ф.02), что говорило о недооценке физической культуры в ВУЗе в воспитании студенческой молодежи [1].

Начиная с 2011 года, высшие учебные заведения стали осуществлять свою деятельность на основе ФГОС ВПО (приказ МОиН РФ № 121 от 15 февраля 2010 г.) Ключевым изменением стало то, что дисциплина «Физическая культура» вынесена из цикла дисциплин ГСЭ и приобрела статус отдельного, обязательного к освоению раздела (Б. 4), с практически неизменным количеством часов (400 ч.), в результате освоения которой, выпускник должен владеть средствами, методами физического воспитания, навыками здорового образа жизни, быть готовым к достижению соответствующего уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности. По сравнению с предыдущими поколениями образовательных стандартов, особенность ФГОС ВПО нового поколения состояла в том, что механизмом реализации выступал компетентностный подход, где в качестве итога рассматривалась не сумма усвоенной индивидом информации, а его способность самостоятельно применять свои знания и навыки в новых, нестандартных ситуациях.

В 2015 году произошло обновление (приказ МОиН РФ № 935 от 7 августа 2014 г.) и введение ФГОС ВО третьего поколения [4]. С введением бакалавриата- первого этапа реализации высшего образования, выпускник вуза, получивший базовое высшее образование имеет право продолжать образование на 2-ом уровне – в магистратуре и на 3-ем – в аспирантуре. Проведенный анализ образовательных стандартов по направлению подготовки «Физическая

культура» ФГОС ВПО и ФГОС ВО выявил значимые различия в освоении программы бакалавриата [3,4]. Объем программ остался неизменным и составил 240 зачетных единиц (з.е.) при нормативном сроке освоения основной образовательной программы (ООП), для очной формы обучения в 4 года. Но начиная с III пункта, наблюдаются некоторые отличия. В Федеральном стандарте 2014 года получение образования по программе бакалавриата допускается только в образовательной организации высшего образования, т.е. пропадает слово «профессионального», что подчеркивает отсутствие «узкой» специализации выпускника. При реализации программы бакалавриата возможно использование сетевой формы, обучение по ускоренному и индивидуальному плану, а также лиц с ограниченными возможностями посредством электронных и дистанционных образовательных технологий. Область и объекты профессиональной деятельности, отраженные в пункте IV, аналогичны ФГОС ВПО. ФГОС ВО предоставляет учебным заведениям выбор реализации программы бакалавриата по двум направлениям: академический бакалавриат, (научно-исследовательскую и (или) педагогическую деятельность), и прикладной (практическая профессиональная деятельность) В V пункте ФГОС ВО, произошли существенные изменения в требованиях к результатам освоения образовательных программ бакалавриата. Уменьшено до девяти количество общекультурных компетенций; введены общепрофессиональные компетенции (ОПК-1 – ОПК-13) , претерпели изменения некоторые формулировки профессиональных компетенций (ПК). В отличие от ФГОС ВПО, стандарт ВО регламентирует содержание и структуру программы бакалавриата (п.VI). Также ФГОС ВО не содержит учебных циклов и разделов, а состоит из блоков: Блок 1 «Дисциплины (модули)», включающий базовую и вариативную часть; Блок 2 «Практики», полностью относящийся к вариативной части программы; Блок 3 «Государственная итоговая аттестация», касающийся базовой части программы бакалавриата. Согласно п.6.3. и п.6.4. учреждение в праве самостоятельно выбирать набор дисциплин базовой части программы бакалавриата, а также устанавливать их объем, содержание и порядок реализации, кроме философии, истории, иностранного языка и безопасности жизнедеятельности .

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В учебных планах ФГОС ВО дисциплина разделена на две строки: физическая культура (72 академических часов (2 з.е.) для очной формы обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов; и элективные курсы по физической культуре (прикладная физическая культура), в объеме не менее 328 академических часов, на очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности. Элективность учебной дисциплины заключается в том, что студент имеет право выбора, вида спорта или группы здоровья. Набор дисциплин относящихся к вариативной части, а также практики определяют направленность программы бакалавриата. ВУЗ устанавливает их самостоятельно в объеме, определенном ФГОС ВО.

Что касается реализации программы бакалавриата (п. VII) в ФГОС ВО 2015 года, в отличие от стандарта 2011 года, условия объединены в четыре группы требований: 1. Общесистемные требования к реализации программы бакалавриата; 2. Требования к кадровым условиям реализации программы бакалавриата; 3. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы бакалавриата; 4. Требования к финансовым условиям реализации программы бакалавриата .

В сравнении с предыдущими в ФГОС ВО третьего поколения определены качественно новые цели высшего образования, призванные обеспечить уровень подготовки выпускников, соответствующий международным стандартам. ФГОС ВО третьего поколения определяет требования к уровню подготовки выпускников, формулирует общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции бакалавра физической культуры.

Внедрение образовательных стандартов нового поколения способствовало созданию основных предпосылок к становлению дисциплины «Физической культуры» на качественно новый уровень в структуре образования. Однако, не смотря на то, что совокупность часов осталась неизменной (400 ч.), в рамках «распада» учебной дисциплины «Физическая культура», на две строки: физическая культура, в объеме 72 академических часов (2 з.е.) и элективные курсы по физической культуре (она же прикладная физическая культура), в объеме не менее 328 академических часов, имеет место проблема, касающаяся неточности формулировок, что создает проблемы в реализации учебной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту на практике. Это связано с различным толкованием ФГОС ВО руководителями образовательных учреждений, а также свободой выбора. Согласно п.6.5. ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. В связи с этим некоторые ВУЗы указав нижние границы, сокращают количество аудиторных занятий в пользу самостоятельной работы студента, что допускается в очно-заочных формах обучения при реализации ОП ВО. Уменьшив количество практических занятий, за счет добавления лекций и самостоятельной работы, мы не решим проблему повышения качества образования в соответствии с ФГОС ВО нового поколения. Особенно это касается подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обновленное образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда, подготовить молодежь к успешному участию в спортивно-массовых мероприятиях без ущерба для здоровья [1].

Литература:

1. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Российской Федерации государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы» от 15 апреля 2014г. № 495г. – [Электронный ресурс] : режим доступа : http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТИВНОЙ ПРОФРИЕТНАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Сыч С. П*., к.п.н., доцент,* **Шурыгина Н. Е.**
Московский государственный педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

В настоящее время по всей России и в Москве частности, создаются спортивные школы, открываются разнообразные спортивные секции, строятся спортивные сооружения, но на данный момент рано говорить о высоком уровне развитии массового спорта. Существует явное несоответствие между созданными условиями для занятий физической культурой и спортом, и невысоким процентом занимающегося населения.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, к окончанию действия программы доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом должна составить 40% от общей численности населения, а школьников и студенческой молодежи – до 80% [1]. В перечне комплекса мер определенных Стратегией развития по привлечению населения и пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни предлагается разработка и реализация информационно-пропагандистских кампаний с использованием возможностей сети Интернет [1]. Д привлечения подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, возникает необходимость в применении новых образовательных технологий, в привлечении инновационных подходов, основанных на новых знаниях и использовании коммуникативной активности детей.

Сегодня школьники вполне хорошо ориентируются в информационном пространстве и общаются в социальных сетях и этим необходимо воспользоваться для спортивно-ориентационной пропаганды и пропаганды здорового образа жизни. Сегодня пространство Интернет рассматривается не только как глобальная информационно-образовательная среда, содержащая информационные источники, но и как инструмент для их поиска (поисковые системы и порталы), средство доставки (телекоммуникации), средство общения между пользователями (социальные сети, форумы, чаты и пр.) [2].

Целью наших исследований является обоснование структуры и разработка Интернет сайта для пропаганды здорового образа жизни и спортивной профориентации детей школьного возраста. В связи с популярностью Интернет ресурсов среди детей и подростков, представляется необходимым использовать эту информационную площадку для пропаганды спорта и здорового образа жизни населения. Предполагается, что благодаря эффективности спортивно-ориентационного ресурса значительно вырастет процент детей, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, детей, посещающих секции и спортивные школы и приобщившихся к здоровому образу жизни.

Работа по данной проблеме заключается в следующем: – анализ спортивно-информационного пространства в современном сегменте Рунета; – разработка структуры, создание привлекательного и запоминающегося контента; – сбор, размещение и систематическое обновление информации, содержащейся на сайте; – информационная поддержка сайта и организация обратной связи с пользователями, создание опросов, дискуссионных площадок и форумов. Основными задачами сайта по пропаганде здорового образа жизни и профориентационной работе является дать объективную, актуальную и научно обоснованную информацию по данной проблеме, производить отбор и подавать исключительно интересные факты «на злобу дня» с учетом интересов детей и родителей. Информировать школьников и их родителей о новостях в спортивно-организационной жизни города Москвы, о проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также о наличии секций и спортшкол.

Структура сайта «Я выбираю спорт!» состоит из следующих информационных блоков: – характеристика видов спорта (олимпийский спорт, вновь развивающиеся виды, экстремальные, киберспорт и др.); – подбор спортивной секции с учетом различных параметров физического и психологического типа ребенка; – спортивные нормативы, стандарты, тесты; – современная спортивная тренировка; – наука – спорту (современные технологии в спорте, будущее спорта и др.); – физическая культура и спорт в Москве; – волонтерство в спорте; – -развитие спорта в России.

Информационные блоки для родителей: научно-популярные статьи о профилактике травматизма, здоровом образе жизни, о проблемах современного спорта, что лучше физическая культура или большой спорт? и др.

Информационный блок для детей: – профессии спорта; – как выбрать секцию, с чего начать; – самые захватывающие моменты соревнований – видео; – почему мне нравится спорт (футбол, борьба и пр.); – значок ГТО (как подготовиться и получить); – хочу быть сильным и стройным; – самые интересные факты о спорте и спортсменах.

Отдельный блок предполагает осуществлять обратную связь с пользователями. Это ведение форумов, создание анкетных опросов, тестов, учет статистики посещений пользователей и др. Таким образом, сайт рассчитан на интересы пользователей разного возраста. Важно чтобы информация была не сухой и справочной, а могла привлечь ребенка к спорту, заинтересовать его и вызвать положительные эмоции. Результатом оценки эффективности деятельности данного сайта является анкетирование детей и родителей ознакомившихся с данным Интернет-ресурсом, постоянная поддержка обратной связи.

Систематизируя и обрабатывая результаты анкетирования, мы сделали выводы о том, что популяризация спортивной информации в среде детей школьного возраста на базе Интернет-сайта повышает интерес к спорту и здоровому образу жизни, мотивирует детей заниматься физической культурой, мотивирует родителей активно записывать ребёнка в спортивную секцию, что в конечном итоге увеличивает число занимающихся физической культурой и спортом и приобщившихся к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110. *2.* Сыч, С. П. Информационные технологии в образовании: учеб. пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта. – М.:МГПУ, 2010. –131 с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Филимонова С. И.*, д.п.н, профессор,* ***Климова О. С.***
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблем по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательной школе, вопросов сдач нормативов ГТО на уроках физической культурой в общеобразовательной школе.

*Ключевые слова***:** физическое воспитание школьников, ВФСК «Готов к труду и обороне», нормативы комплекса ГТО, пулевая стрельба.

На современном этапе развития общества, где человек стал менее подвижным чем раньше, где ручной труд сменился автоматизированными машинами как в быту, так и в работе, двигательная активность человека стремительно снижается и достигает критического уровня. Особенно это заметно для жителей больших городов, где физическая нагрузка сходит к минимуму, что крайне негативно сказывается на здоровье граждан Российской Федерации. Вследствие этого, многие жители нашей страны сталкиваются с гиподинамией, множественными заболеваниями и преждевременным старением. Особенно подвержены этому дети, поскольку на смену «живым» играм пришли компьютерные игры, которые отрицательно сказываются на психофизическом состоянии школьников, вызывают проблемы с психикой, в работе сердца, а сидение на месте приводит к преждевременному ожирению.

В 2014 году президент Российской Федерации Владимир Путин подписал приказ о возрождении системы «Готов к труду и обороне». Основными задачами, которые он преследует, являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности и содействие улучшению качества жизни и продолжительности граждан Российской Федерации. Другие цели: формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой, а главной целью является модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях. Комплекс ГТО является отличным шансом приобщить население к массовым занятиям физической культурой и спортом, отвлечь людей от экрана компьютера, повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни [1-5].

Организационно-методическая поддержка комплекса предусматривает включение в программу учебного предмета «Физическая культура», программы внеучебных курсов дополнительного образования таких прикладных навыков, какие необходимы для выполнения испытаний комплекса ГТО, организацию таких условий для подготовки к тестированию по нормативам комплекса ГТО, которые помогут обеспечить массовое привлечение населения к педагогическому тестированию. Мы понимаем, что на современном этапе существования физкультурно-спортивного движения проблема внедрения ВФСК ГТО является крайне актуальной, требует больших затрат и привлечения большого количества волонтеров к тестированию и затрат большого времени. Мы предлагаем создать условия в общеобразовательных школ на уроках «Физической культуры», которые обеспечат подготовку школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе.

Проведенный нами опрос учащихся гимназии им. И.А. Бунина и занимающихся в СДЮСШОР № 11 г. Воронежа выявил большой интерес и желание школьников сдавать нормативы ГТО по пулевой стрельбе. В опросе приняли школьники от 10 до 16 лет. Проведенное анкетирование помогло выявить интерес школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе. Выявлено, что 87% обучающихся хотели бы сдавать нормативы ГТО по пулевой стрельбе и проходить подготовку в соответствии с требованиями по данным нормативам; 10% хотели бы научится стрелять и сдавать нормативы комплекса ГТО, но не имеют возможности из за отсутствия баз подготовки рядом с домом или школой; 3% – не изъявили желания заниматься каким либо видом спорта. Мы предлагаем оптимальную модель подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО в разделе стрелковой подготовки. Для этого из трех академических часов в неделю, выделить один час на подготовку школьников к сдаче норм ГТО по пулевой стрельбе. Нам кажется, такие меры поднимут интерес к занятиям стрелковым спортом и спортом в общем.

Литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общ. ред В.Л. Мутко; Мин-во спорта РФ. – М. : Советский спорт, 2014. –60 с. – 2-е изд. с измен. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. *2.* Корольков, А. Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №1. – С. 8-10. *3.* Корольков, А. Н. Исторические тренды в нормах Единой Всероссийской спортивной классификации и нормативах физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, Д.С. Куликов // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием (г. Белгород, 1-3 ноября 2016 г.). – Белгород., 2016. – С. 39-42. *4.* Филимонова, С. И. Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО // С.И. Филимонова, И.И. Столов, Ю.Б. Филимонова // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. – № 4. – С. 35-38. *5.* Филимонова, С. И. О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов специальных медицинских групп / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.И. Филимонова, Е.Ю. Пелех // Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т.52. – №1. – С. 6-8.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ДПО

Фирсин С. А., *к.п.н., доцент.*
Академия социального управления. г. Москва, Россия.

Аннотация. Непрерывное образование является основной педагогической проблемой современного этапа мирового развития, цель которого – всестороннее развитие человека, его биологического, социального и духовного потенциала, но прежде всего постоянное профессиональное самообразование, вызванное необходимостью обновлять устаревающие знания и умения, полученные во время обучения. В статье рассматривается технология формирования компетентности педагогических работников к систематизации, обобщению и распространению методического опыта к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательные учреждения.

Ключевые слова: непрерывное образование, компетентность, комплекс ГТО.

Непрерывное образование специалистов физической культуры в современных условиях, опыт развития профессиональной компетентности получил достаточно широкое распространение. Модернизация системы дополнительного профессионального образования (ДПО) характеризуется следующими сущностными характеристиками: вариативность и гибкость; поэтапное овладение вариативными модулями образовательных программ по формированию базовых компетентностей педагогов; развитие форм дистанционного обучения с применением информационно-коммуникационных технологий, использование которых, позволяет обеспечить координацию действий всех организаторов и участников персонифицированного повышения квалификации, установления между ними прямой и обратной связи [1, 3, 4].

Опираясь на теоретические и эмпирические исследования, представленные в современной литературе, мы пришли к выводу, что в новых социально-экономических условиях обозначилось много противоречий, среди которых выделим следующие: – – рассогласование целей между движением общества к рыночной экономике и традиционными формами подготовки, переподготовки и повышения квалификации физкультурных кадров, приводящее к невостребованности обществом значительной части подготовленных специалистов; – между потребностями в создании инновационных образовательных структур и отсутствием научной обоснованной теории проектирования образовательных систем; – между перспективами формирования образовательной системы, быстро реагирующей на социально-экономические изменения, и существующими условиями подготовки физкультурных кадров [2].

Апробированная автором статьи в 2016 г. в первой модели виртуальной стажировки по заранее разработанной дополнительной профессиональной программе «Технология внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в практику работы образовательной организаций» цель программы предусматривала формирование компетентности педагогических работников к систематизации, обобщению и распространению методического опыта к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательные учреждения. Анкетирования проведенные в конце прохождения виртуальной стажировке показало, что: – 93,3 % слушателей курсов (стажеры) считают, что предложенная программа виртуальной стажировки – это полноценный процесс обучения, без отрыва от основной работы, которая ориентирована на потребности учителей школ, перед которыми стоит задача внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – 100% слушателей считают, что виртуальная стажировка дала им возможность обдумать способы личного профессионального развития: самообразование, исследование, проектирование, методическое конструирование; – 79,9 %

слушателей, считают, что у них изменилось сознание, открытость к общению, обмену опытом с другими коллегами, узнавание чего-то нового – это одна из необходимостей в профессиональном росте учителя, после прохождения виртуальной стажировки.

В ходе прохождения стажировки 100 % слушателей убедились в больших педагогических возможностях виртуальной стажировки и считают, что новый ресурс для профессионального развития педагогических работников в информационном обществе, которые можно посещать в удобное для слушателя время, который способствовать удовлетворению запросов педагогического сообщества в изучении и освоении передового опыта с учетом высокого уровня занятости практических работников образования и, в то же время, в условиях информационной открытости образовательных организаций. Стажеры были удовлетворены новой формой повышения квалификации и отметили ее положительное влияние не только на экономию временных ресурсов, но и на обогащение своей профессиональной практики посредством опыта работы учителей физической культуры различных регионов Московской области, повышение уровня самообразования и профессионального развития. Стажеры отметили удобную структуру виртуальной стажировки, в которую вошло не только и изучение материалов стажировки, но и живое общение на специализированном форуме, который дисциплинировал стажеров и позволил им более внимательно отнестись к формулировке тех или иных вопросов. Стажеры высказали пожелание пригласить к общению также и сами стажерские площадки, не останавливаясь на одних статичных материалах сайта. Таким образом, виртуальная стажировка, позволила учителям физической культуры не только обогатить образовательное пространство и информационно-образовательную среду дополнительного профессионального образования, но и посредством экспертной и проектной деятельности обучающихся (стажеров) познакомиться с образцами эффективной практики образовательных организаций и их структур. Она направлена на организацию взаимодействия обучающихся с педагогической реальностью, представленной в формате интернет-объектов (интернет-сайты школ, отдельных учителей или их страницы в социальных сервисах).

За виртуальной стажировкой, будущее, так как это новый ресурс для профессионального развития педагогических работников в информационном обществе в изучении образовательной практики, через использование нетрадиционных способов посещения образовательных организаций или занятий, проводимых учителями. Ведь к конструктивному знакомству с образцами педагогической практики включаются не только школьные учителя и преподаватели системы профессионального образования, но и сами специалисты дополнительного профессионального образования, что также способствует росту их профессионализма.

Литература:

1. Горбунова, Л. Н. Виртуальная стажировка педагогических работников как феномен развивающегося образовательного пространства дополнительного профессионального образования / Л.Н. Горбунова, А.М. Семибратов // Информационные технологии в образовании: XXV Международная конф. выставка: сб. трудов. – ч.1. – М., 2015. – С. 39-44. *2.* Фирсин С.А. Непрерывное образование для учителей физической культуры / С.А. Фирсин // Конференциум АСОУ: сб. науч. трудов и материалов науч. -практ. конф. – 2015. – № 2. – С. 172-178. *3.* Чорная, А. Д. Непрерывное образование как основоположное условие развития современного общества /А.Д. Чорная// Проблемы и перспективы развития образования: материалы III междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2013. – С. 36-38. *4.* Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. -практ. конф. /Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31.

БИОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Фонарев Д. В.*, д.п.н., профессор. Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия.*

Аннотация. Формирование физической культуры личности обусловлено первичными, природными структурами психики обучающихся. Следовательно, при выборе содержания, основных форм организации физического воспитания в школе необходимо опираться на биосоциальный подход, учитывать «универсальный природный каркас личности».

Ключевые слова: физическое воспитание, общеобразовательная школа, биосоциальный подход, физическая культура личности, универсальный природный каркас личности.

Интенсивная модернизация системы общего образования, по мнению специалистов в области физического воспитания, определила трудности методического характера в преподавании предмета «Физическая культура» [4].

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования определяют требования к организации учебно-воспитательного процесса, к результатам обучения, в тоже время в них не определены технологии образования и воспитания, не регламентированы средства, приемы и методы обучения. Проанализированные нами образовательные программы учебного предмета «Физическая культура» не отвечают методологии современных Стандартов, а именно сохраняют нормативный подход и репродуктивные формы обучения [1, 2].

Декларируемый в Стандарте личностно ориентированный подход, в нашем понимании, в организации и содержании физического воспитания основной школы нацелен на формирование физической культуры личности школьников. Вместе с тем, анализируя структуру физической культуры личности (компоненты: физический, когнитивный, физкультурно – деятельностный) и теории «структуры личности» можно *предположить*, что формирование физической культуры личности обусловлено первичными, природными структурами психики обучающихся. Следовательно, при выборе содержания, основных форм организации физического воспитания в школе необходимо опираться на биосоциальный подход, учитывать *«универсальный природный каркас личности»*, предложенный к.п.н., доцентом О.И. Мотковым. «Универсальный природный каркас личности» (далее УПКЛ) представляет собой «*генетически обусловленную, заданную природой основу развития любого человека»*. На этом фундаменте, в процессе жизнедеятельности (обучение, образование, воспитание и др.), под воздействием окружающей действительности, социума строится оперативно – ситуативное и долгосрочное поведение, являющее собой последствия функционирования иерархии мотивов и производных от их трансформации – целей.

Проведенные нами ранее исследования определило наличие трех групп УПКЛ у обучающихся основной школы [3]. Каждая из трех групп обучающихся характеризуется различными личностными показателями.

Так, например, для обучающихся *первой группы УПКЛ* характерен высокий уровень гармоничности ядра личности**,** переменной заключающейся в соответствии уровня проявления положительных базовых потребностей личности и уровня их фактической реализации. При освоении содержания уроков у школьников первой группы УПКЛ, в силу специфики деятельности (интериоризации) и характеристик УПКЛ, будет наиболее эффективно формировать и развивать личностные универсальные учебные действия: *смыслообразование, этическое и нравственное оценивание, действия самоопределения.* Для запуска механизмов личностного развития для первой группы УПКЛ рекомендуется индивидуализация процесса обучения, а личностные универсальные учебные действия формируются при активном взаимодействии детей в группе.

Обучающиеся *второй группы УПКЛ* характеризуются низким уровнем гармоничности ядра личности, в силу низкого уровня реализации своих базовых потребностей. Слабая личностная удовлетворенность, низкая поведенческая реализация положительных тенденций приводит к невозможности проявить себя в том или ином роде деятельности, творчески самореализоваться. Наличие у школьника противоречия «я желаемого» и «я наличного», невозможность реализации положительно активированных базовых потребностей, угнетенное состояние приводят к трансформации положительного баланса в стремлениях в отрицательный, что соответственно снижает уровень мотивации, в том числе и учебной. Процесс физического воспитания для данной группы УПКЛ характеризуется рядом особенностей: групповая и индивидуальная организация деятельности обучающегося на уроке с преимущественным применением методов частично – регламентированного упражнения, направленных на создание ситуации успеха; увеличение удельного времени на освоение теоретического материала предмета «Физическая культура» и смежных областей знаний с целью формирования ценностно-мотивационной базы эмпирического познания изучаемой сферы деятельности. Ориентация внимания школьников рассматриваемой группы УПКЛ направлена на: положительные изменения собственных физических качеств, уровень собственной технико-тактической подготовленности в видах спорта, включенных в программу физического воспитания, создание условий для развития умения анализировать вначале себя, а после чужую деятельность.

В *третью группу УПКЛ* отнесены обучающиеся со средним уровнем как гармоничности силы позитивно детерминированных базовых стремлений, так и их реализации в жизни, следовательно, со средним уровнем гармоничности ядра личности.

Средний уровень гармоничного состояния личности характеризуется наличием некоторой степени противоречивости, стимулирующей процесс саморазвития. Обучающиеся данной группы имеют подвижную иерархию ведущих мотивов. Активно протекающие процессы саморазвития и самоиспытания также являются характеристиками третей группы УПКЛ. Процесс физического воспитания воспринимается школьниками данной группы как возможность самоактуализации, самоиспытания, направленные на устранение упомянутой ранее противоречивости. Общая метанаправленность в интересах обучающихся открывает возможность ориентации школьников на освоение ценностей физкультурно-спортивной деятельности. Процесс и результат формирования универсальных учебных действий в данной группе УПКЛ, в большей степени будет зависеть от той предметной деятельности, которую осваивают дети на уроке физического воспитания. Для обучающихся, отнесенных к третьей группе универсального природного каркаса личности, уроки развития физических качеств имеют большое значение. Процесс самоиспытания, саморазвития, самоактуализации, присутствующий в содержании уроков, является для школьников данной группы возможностью устранить упомянутую ранее противоречивость в собственных стремлениях.

Литература:

1. Михайлов, Н. Г. Психологическое сопровождение образовательного пространства системы физического воспитания подрастающего поколения / Н.Г. Михайлов // Рудиковские чтения: материалы IX международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2013. – С. 477-483. *2.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *3.* Сухих, А. Г. Личностно-ориентированный подход и его обоснование на примере физического воспитания в основной школе / А.Г. Сухих, Д.В. Фонарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 130. – № 12. – С.274-277. *4.* Филимонова, С. И. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ : современный взгляд / С.И. Филимонова, Л.Н. Коданева // Культура физическая и здоровье. – 2012. – Т. 42. – № 6. – С. 73-76.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ I СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

Фурсов А. В., *к.п.н., доцент,* ***Синявский Н. И.****, д.п.н., профессор,*
Михель О. И., Воронцов С. С.
Сургутский государственный педагогический университет.
г. Сургут, ХМАО-Югра, Россия.

Аннотация. В настоящее время исследования состояния здоровья и оценки физической подготовленности учащихся, а также вовлечение их в систематические занятия спортом призван решать физкультурно-спортивный комплекс ГТО, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – [1, 2].

Ключевые слова: школьники, ВФСК ГТО, I ступень, нормативы, физическая подготовленность.

С целью определения физической подготовленности школьников было проведено исследование на базе муниципального центра тестирования МБОУ ЦФП «Надежда» г. Сургут в рамках реализуемых официальных мероприятий приема нормативов по программе I ступени комплекса ГТО. В испытаниях комплекса ГТО приняли участие 2083 школьника, из них – 1140 мальчиков, и 943 девочки. Результаты испытаний комплекса ГТО по нормативам I ступени обрабатывались с помощью научно-технической разработки на специализированном интернет-сервисе «АС ФСК ГТО» информационного портала www.rosinwebc.ru.

Анализ результатов испытаний комплекса ГТО показал, что наиболее успешно испытуемые справились с тестом «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Нормы золотого знака отличия выполнили 412 (53,5%) мальчиков и 383 (59,9%) девочки; нормы серебряного знака – 272 (35,3%) мальчика и 213 (33,3%) девочек; бронзового знака – 26 (3,4%) мальчиков и 13 (2,0%) девочек. Не справились с нормами 60 (7,8%) мальчиков и 30 (4,7%) девочек. В испытаниях на гибкость нормы на золотой знак отличия выполнили 265 (37,5%) мальчиков и 396 (66,2%) девочек. С испытаниями серебряного и бронзового знака – у мальчиков 442 (62,5%) человека, у девушек аналогичные нормы выполнили 202 (33,8%) участницы. Как видно из представленных результатов испытания (теста) на гибкость практически все учащиеся I ступени справляются с выполнением норматива.

В испытаниях, характеризующих силу верхнего плечевого пояса, результаты 471 (62,8%) мальчика и 356 (60,4%) девочек соответствовали нормам золотого значка, 171 (22,8%) мальчика и 147 (25,0%) девочек – нормам серебряного значка, 32 (4,3%) мальчиков и 26 (4,4%) девочек – нормам бронзового значка. Не выполнили нормы 76 (10,1%) мальчиков и 60 (10,2%) девочек. При тестировании скоростно-силовых способностей нормы золотого знака отличия выполнили 312 (42,2%) мальчиков и 220 (36,5%) девочек. С испытаниями на серебряный значок справились 286 (38,7%) мальчиков и 234 (38,8%) девочки; на бронзовый значок – 49 (6,6%) у мальчиков и 41 (6,8%) девочка. Количество не выполнивших данный норматив комплекса ГТО составило 93 (12,6%) мальчика 108 (17,9%) девочек. В испытании при определения уровня развития выносливости все участники, как мальчики, так и девочки выполнили тест «Смешанное передвижение», преодолели дистанцию 1 км. без учета времени, что соответствует нормам золотого знака отличия Комплекса ГТО.

Наиболее низкие результаты были выявлены в испытании (тесте) при определении уровня развития координационных способностей школьников I ступени. Так в испытании

(тест) «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» у мальчиков нормы золотого знака выполнили 52 (10,1%) участника и у девочек 16 (5,9%) участниц. С испытаниями на серебряный знак справились 110 (21,4%) мальчиков. У девушек аналогичные нормативы выполнили соответственно 37 (13,7%) участниц. Нормы бронзового знака выполнили 158 (30,8%) участников-мальчиков и 78 (28,9%) девочек. Не выполнили нормативы 193 (37,6%) мальчика и 139 (51,5%)девочек.

В испытании (тесте) «Плавание» (без учета времени), где проверялись прикладные умения или навыки нормы золотого знака выполнили 139 (90,9%) мальчиков и 101 (93,5%)девочка. Испытания на уровень серебряного и бронзового знака отличия выполнили 14 (9,1%) мальчиков и 7 (6,5%) девочек, что говорит о достаточно хорошем освоении школьниками данного прикладного навыка. В испытании (тесте) «Бег на лыжах на 2 км» на золотой знак отличия нормы комплекса ГТО выполнили 100% участников, так как данный норматив не учитывал время прохождения дистанции.

Заключение.

В результате исследования физической подготовленности школьников первой возрастной ступени комплекса ГТО были установлены проблемные трудности в развитии скоростно-силовых, координационных, и силовых способностей [3-6].

Литература:

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizvosp.ru/ – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.02.2017). *2.* Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizvosp.ru/ – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.02.2017). *3.* Синявский, Н.И. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися 1 ступени образовательных организаций / Н.И.Синявский, А.В. Фурсов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXVI международ. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся / Мин-во обр. Моск. области, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.]. – Коломна: ГСГУ, 2016. – С.572-576. *4.* Фурсов А.В. Мониторинг выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» школьников I ступени образовательных организаций г. Сургута / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, О.В. Игнатов, Е.Г. Подзолков // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XV юбилейной Всерос. с международ. участием науч. конф. – Сургут: Дефис, 2016. – С.400-402. *5.* Фурсов А.В. Из опыта применения онлайн-технологии в подготовке учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // /Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 57. - №2. – С.-19-22

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Ханевская Г. В., *доцент.*
Российский государственный профессионально-педагогический университет.
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные проблемы образовательного процесса, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья студента, на достижение должного уровня качества и эффективности в образовании.

Ключевые слова: образование, студент, самовоспитание, физическая культура, конкурентоспособность.

Занимаясь профессиональной подготовкой будущего специалиста, необходимо не только сформировать определенную систему знаний, умений и навыков, но и сохранить физическое, психическое, социальное и духовное здоровье будущего специалиста. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Подобные технологии позволяют специалисту максимально мобилизовать свои физические и интеллектуальные силы, быть более продуктивным и стрессоустойчивым в работе. Благодаря правильному настрою стимулируются наиболее эффективные и рациональные стороны деятельности выпускника-профессионала. В основе будущего специалиста лежит стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. «Ключевые компетенции», согласно правительственной концепции модернизации образования, должны определять его качество, приводить в соответствие профессиональную готовность выпускника с потребностями рынка. Одной из ключевых компетенций является компетентность здоровьесбережения, включающая в себя физическую культуру человека, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правила личной гигиены, гигиену умственного труда, культуру межличностных отношений, культуру психофизической регуляции. Современный студент – это социально активная личность, свободно владеющая всеми навыками своей будущей профессией и легко ориентирующаяся в смежных областях деятельности, готовая к постоянному профессиональному росту, профессиональной и социальной мобильности, способная к эффективной работе на уровне международных стандартов. Здоровьесбережение студента начинает свое формирование в учебном процессе. Именно в стенах образовательной организации студент развивает свои таланты, чтобы реализоваться для себя, для своей страны, для человечества в целом. Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности, отсутствии закаливающих процедур, наличии вредных привычек и т. п.

Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья данной категории молодежи [1].

Особое место в воспитании конкурентоспособных специалистов занимают занятия физической культурой. На современном этапе развития общества значение физической культуры и спорта возрастает и приобретает особую остроту. Физическая культура занимает достаточно важное место в учебе, работе, повседневной жизни. Занятия физическими упражнениями способствует самовоспитанию и самосовершенствованию. Физическое самовоспитание – творческая активная деятельность человека, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, физического совершенствования и психофизического состояния.

Особое значение приобретает формирование психофизического состояния устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; использование физиче-

ской культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда. Физическое самовоспитание и самосовершенствование может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. В нравственном воспитании физическая культура содействует формированию у студентов таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность. Этому могут помочь регулярные занятия физической культурой и спортом. Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании. Только начав с себя, мы можем двигаться дальше, приобретая большой опыт.

Таким образом, студенту нужно ориентировать себя не только на овладение таких компетенций, как информационные, профессиональные, коммуникативные, межкультурные, но и здоровьесберегающие, что в дальнейшей жизни обеспечит профессиональную деятельность личности.

Литература:

1. Ханевская, Г. В. Формирование валеологической культуры будущих специалистов по социальной работе в ВУЗЕ. – 2017. – № 60. 2. Ханевская, Г. В. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации в процессе физического воспитания // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования. – 2016. – С.328-332. *3.* Ханевская, Г. В. Лоцманова А.К. Физическая культура как социальная сила развития общественного сознания / Г.В. Ханевская, А.К. Лоцманова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : VI международ. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 461-466. 4. Ханевская, Г. В. Современные технологии в области физической культуры. – 2016. – №50. – С.313-317.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАМЕТРОВ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ У ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ

***Чернышенко Ю. К.**, д.п.н., профессор,* ***Баландин В. А.**, д.п.н., профессор,*
***Кузнецова В. Е**., к.п.н.,* ***Чернышенко К. Ю.**, к.п.н.*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар, Россия.

В ходе многолетних исследований на основе многомерного статистического анализа в половозрастном аспекте выявились особенности взаимосвязи параметров уровня развития личностной физической культуры и ее компонентов у дошкольников 4-5 лет.

Анализ полученных результатов позволил констатировать следующие особенности взаимосвязи изучаемых показателей:

1. В группе дошкольников 4 лет идентичные результаты корреляционного анализа в группах девочек и мальчиков свидетельствуют о взаимосвязи на уровне $P<0,01$ следующих показателей:

– интегрального показателя физической подготовленности с интегральными показателями двигательной подготовленности, психофизических параметров, собственно-

биологическим компонентом физической культуры, социально-психологическим компонентом физической культуры;

– интегрального показателя двигательной подготовленности с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизических параметров, собственно-биологическим компонентом физической культуры, социально-психологическим компонентом физической культуры, суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя психических процессов с интеллектуальным компонентом физической культуры;

– интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– собственно-биологического компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– социально-психологического компонента физической культуры с суммарным показателем компонентов физической культуры.

В группе девочек интегральный показатель физической подготовленности также взаимосвязан на уровне $P<0{,}01$ с интегральным показателем эмоционально-волевых свойств.

2. В группе мальчиков 4 лет установлена интеркорреляция показателей личностной физической культуры на уровне $P<0{,}05$:

– интегрального показателя физической подготовленности с интегральным показателем эмоционально-волевых свойств, интеллектуальным компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя двигательной подготовленности с интегральными показателями психических процессов и интеллектуального компонента физической культуры.

3. В группе девочек 4 лет установлена интеркорреляция показателей личностной физической культуры на уровне $P<0{,}05$:

– интегрального показателя физической подготовленности с интеллектуальным компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя двигательной подготовленности с интеллектуальным компонентом физической культуры.

4. В группах мальчиков и девочек 4 лет установлены идентичные особенности взаимосвязи показателей личностной физической культуры на уровне $P<0{,}05$:

– интегрального показателя психических процессов с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизических параметров, собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с собственно-биологическим компонентом физической культуры;

– интегрального показателя психофизиологических параметров с собственно-биологическим компонентом физической культуры;

– собственно-биологического компонента физической культуры с интеллектуальным компонентом физической культуры;

– интегрального показателя интеллектуального компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

В остальных изученных случаях установлен недостоверный уровень взаимосвязи изучаемых показателей.

Заключение. 1. Идентичные результаты корреляционного анализа в группах девочек и мальчиков свидетельствуют о взаимосвязи на уровне P<0,01 следующих показателей: – интегрального показателя физической подготовленности с интегральным показателем двигательной подготовленности, собственно-биологическим компонентом физической культуры и социально-психологическим компонентом физической культуры; – интегрального показателя двигательной подготовленности с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизических параметров, собственно-биологическим компонентом физической культуры, социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры; – интегрального показателя психических процессов с интеллектуальным компонентом физической культуры; – интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры; – собственно-биологического компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры; – социально-психологического компонента физической культуры с суммарным показателем компонентов физической культуры.

2. Идентичные показатели взаимосвязи на уровне P<0,05 в группах мальчиков и девочек: – интегрального показателя физической подготовленности с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизиологических параметров, интеллектуальным компонентом и суммарным показателем компонентов физической культуры; – интегрального показателя двигательной подготовленности с интеллектуальным компонентом физической культуры; – интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с собственно-биологическим компонентом физической культуры; – интегрального показателя психофизиологических параметров с собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры; – собственно-биологического компонента физической культуры с интеллектуальным компонентом физической культуры; – интеллектуального компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

3. Взаимосвязь на уровне P<0,05 в группах мальчиков интегрального показателя психических процессов с собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

4. Взаимосвязь на уровне P<0,05 в группах девочек интегрального показателя психических процессов с интегральным показателем эмоционально-волевых свойств, собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

В остальных изученных случаях установлен недостоверный уровень взаимосвязи показателей.

Для теории и практики физкультурного воспитания детей среднего дошкольного возраста большое теоретическое и прикладное значение имеет вопрос о взаимосвязи отдельных компонентов их личностной физической культуры. Результаты проведенного множественного корреляционного анализа позволяют сформулировать следующие частные выводы: в 86,1% из 72 изученных случаев установлена существенная взаимосвязь между изучаемыми показателями, что подтверждает данные ранее проведенных исследований,

свидетельствующие о достоверной обусловленности компонентов личностной физической культуры у представителей различных половозрастных групп занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (М.А. Зайцева, 2015; Е.В. Ползикова, 2015 [2, 3]).

Литература.

1. Дворкина Н. И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: автореф. дис. … д-ра пед. наук / Н. И. Дворкина. – Майкоп, 2015. – 46 с. *2.* Зайцева М. А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Зайцева. – Краснодар, 2015. – 24 с. *3.* Ползикова Е. В. Формирование физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Ползикова. – Краснодар, 2015. – 272 с. *4.* Чернышенко Ю. К. Теоретико-прикладные предпосылки разработки экспериментальной модели формирования личностной физической культуры детей 4-5 лет на основе их предметной деятельности в развивающей физкультурно-спортивной среде / Ю.К. Чернышенко, В.Е. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 186-190. *5.* Кузнецова В. Е. Особенности взаимосвязи параметров уровня развития личностной физической культуры детей 4-5 лет и ее базовых компонентов / В. Е. Кузнецова // Сборник публикаций научного журнала «Globus» по материалам XII международной научно-практической конференции: «Психология и педагогика: актуальные вопросы» г. Санкт-Петербурга: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – СПб.: Научный журнал «Globus», 2016. – С. 76-80. *6.* Разинов, Ю. И. Комплексный подход в оценке состояния здоровья детей 3-7 лет // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. – М., 2014. – С. 260-263.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ

Чесноков Н. Н.*, д.п.н., профессор*, ***Володькин Д. А.***, ***Морозов А. П.****, к.п.н.*
Федеральное Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. г. Москва, Россия.

Олимпиадное движение по предмету «Физическая культура» охватывает все регионы России, позволяя создавать благоприятные условия не только для определения наиболее физически и теоретически подготовленных в данной области школьников, но и позволяет развивать у обучающихся творческие способности и интерес к научно-исследовательской, культурно-творческой деятельности. Олимпиады способствуют привлечению ученых и практиков в области физической культуры и спорта к работе с одаренными детьми.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» всецело реализует цель и направленность физической культуры детей школьного возраста – способствовать всестороннему, гармоничному развитию физической культуры личности школьника.

Реализация целей и задач Всероссийской олимпиады школьников содействует в достижении основных целевых ориентиров «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»:

– увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом,

– модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях,

– создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения,

– распространение стандартов здорового образа жизни.

Традиционно сложилось, что олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» проводится в два тура: теоретико-методический тур и практический тур. Победители олимпиады (юноши и девушки отдельно) определялись по лучшим показателям в обоих турах. Все типы заданий теоретико-методического и практического тура олимпиады представляют собой достаточно сложные, но вполне доступные для их решения учащимися 9-11 классов, комплексы. Динамичное изменение и усложнение теоретико-методических и практических испытаний от этапа к этапу является мощным стимулом для повышения качества преподавания предмета «Физическая культура» в школе и вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, привитие им желания поступать в спортивные секции и клубы.

Знания и интеллектуальные способности школьника в области физической культуры, и следовательно, необходимый уровень теоретико-методической подготовки учащихся общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура» является одним из ведущих факторов, способствующих обеспечению формирования гармонично развитой личности. Формулировка всех типов заданий теоретико-методического тура олимпиады является для абсолютного большинства участников ясной и доступной в понимании для их решения. Проведенные анкетирования свидетельствуют, что задание-задача и задания в форме, предполагающей перечисления, обладают высокой степенью возможностей проявления творческих потенциалов учащихся, стимулируют углубленное изучение предмета, помогают расширить подготовку по предмету и открыть новые решения и знания по предложенным темам.

Практический тур всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» состоит из выполнения участниками олимпиады практических заданий из различных разделов школьной программы: гимнастики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол), легкой атлетики, плавания, а также комплексного практического задания прикладного характера, в виде полосы препятствий, включающей разнообразные виды бега, прыжков, метаний, стрельбы, езды на велосипеде и т.д.

Для выявления наиболее двигательно-одаренных школьников, организаторы заключительных этапов каждой конкретной олимпиады включают по 3-4 практических задания.

В процессе дальнейшего повышения качества заданий теоретико-методического и практического туров, ежегодно вносятся необходимые изменения, способствующие развитию олимпиадного движения:

– в программу включаются гармоничные сочетания разнообразных типов заданий, имеющих различную степень сложности, способствующих проявлению творческого потенциала, и требующих от учащихся дополнительного изучения отдельных тем, расширению подготовки по предмету;

– формулирование тестовых заданий максимально приводится в соответствие с требованиями к подобного рода тестам [1];

– осуществляется широкое применение практико-ориентированных заданий и задач;

– в программу олимпиад включаются новые виды физкультурно-спортивной деятельности, популярные среди учащейся молодежи.

Все это позволяет считать Всероссийскую олимпиаду по предмету «Физическая культура» инновационным направлением в образовательном процессе, оказывающим значимое влияние на содержание и структуру учебных занятий по физической культуре в нашей стране.

Литература:

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009. *2.* Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль: учеб. пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 364 с. *3.* Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012. *4.* Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. *5.* Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. *6.* Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009. *7.* Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. *8.* Чесноков, Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. *9.* Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учебник для высших учебных заведений / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2011.

ЗНАНИЯ О СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ ЗДОРОВЬЯ – НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Щербин Д. В.**, к.п.н., доцент, **Подскребышева Н. П.**, к.п.н.*
Белгородский университет кооперации, экономики и права, г. Белгород, Россия

Установлено, что профессионально-педагогическая подготовка будущего преподавателя раскрывается на теоретическом и практическом уровнях [1]. В силу специфики деятельности преподавателя физической культуры теоретический компонент должен включать социально-экологические знания различной степени обобщенности. Они отражают знания о природе, обществе, их взаимодействии; результатах этого взаимодействия, которое рассматривается как процесс природопользования. Именно в условиях разнонаправленного природопользования осуществляется деятельность преподавателя физической культуры, если при этом учитывать, что солнце, воздух и вода выступают главными обстоятельствами, содействующими укреплению здоровья обучающихся [2].

Иначе говоря, состояние природы в целом, отдельных ее компонентов (атмосферы, литосферы, гидросферы, биосферы), обусловленное деятельностью общества, напрямую отражается на самочувствии человека. Отсюда усвоение сведений о них (социально-экологических знаний) выступает одним из главных требований современной подготовки специалиста-профессионала включая и область физического воспитания.

В связи с этим возникает необходимость раскрытия содержания рассматриваемых знаний. В настоящее время их важнейшим компонентом выступает понятие «социально-экологические факторы здоровья», раскрываемое через ряд соподчиненных понятий. Так, в широком значении под социально-экологическими факторами здоровья нами понимаются условия, возникающие в результате взаимодействия общества с природой и влияющие на здоровье человека. На этом уровне к ним относится состояние каждой из оболочек Земли. В более узком смысле под социально-экологическими факторами здоровья понимаются конкретные загрязнители природных компонентов, которые ученые объединяют в следующие классы: антропогенные, усиленные действием человека, естественные. Антропогенные за-

грязнители в свою очередь подразделяются на пылевые, газовые, химические, ароматические, тепловые, радиоактивные. Все они вызываются деятельностью человека в промышленности, сельском хозяйстве, транспорте.

Сказанное позволяет представить знания о социально-экологических факторах здоровья через определенные группы знаний о компонентах природы (атмосфере, литосфере, гидросфере, биосфере); загрязнителях и их источниках; здоровье человека; диагностике его состояния в имеющихся условиях; путях создания оптимальной ситуации укрепления и дальнейшего совершенствования здоровья и др. Конкретизация каждой из этих групп позволяет сформировать более четкое представление о влиянии определенного загрязнителя на состояние природного компонента, а того на здоровье человека. Например, содержание в воздухе различных веществ, превышающих допустимые нормы, приводит к тяжким заболеваниям. Так. кадмий, попадает в воздух в процессе выплавки металла, содержится в рудниках, в удобрениях, пестицидах. Его завышенные дозы вызывают различные почечные заболевания, рак предстательной железы. Нехватка йода ведет к раку щитовидной железы, различным эндокринным заболеваниям. Избыток марганца в воздухе поражает центральную нервную систему, вызывает летаргию, синдром Паркинсона, пневмонию. Превышение содержания ряда веществ, например, молибдена приводит к нарушениям центральной нервной системы, подагре; никеля – к бронхиальному раку, дерматитам, интоксикации, аллергии; свинца – поражению печени, центральной нервной системы, почек, мозга, половых органов, к интоксикации; хрома – к бронхиальному раку; цинка – к интоксикации; паров ртути – параличу, психической неполноценности новорожденных, интоксикации, болезни Минамата; оксида азота – респираторным заболеваниям, интоксикации.

Обратимся к другому компоненту, без которого невозможна сама жизнь на Земле – воде. На сегодняшний день отмечается повсеместное ее загрязнение результатами деятельности человека, причем на всех уровнях: глобальном, региональном, локальном. По данным того же исследования, с водой в организм человека поступают различные химические вещества, превышение которых отрицательно сказывается на состоянии человеческого здоровья. К примеру, избыток бора приводит к поражению почек и желудочно-кишечного тракта, вызывает эндемичные энтериты. Повышение концентрации, в частности, железа ведет к циррозу печени, заболеваниям кровеносной системы; меди – интоксикации, анемии, гепатитам; мышьяка – раку легких и кожи, нарушения функций желудка, интоксикации, периферическим невритам и др.; нитратов и нитритов – метгеноглобинемию; нитрозосоединений – раку, оказывает мутагенное и тератогенное действие; селена – кишечным нарушениям, дерматитам, артритам; фтора – флюорозу, зубным и костным болезням; цианидов – интоксикации.

Влияние на здоровье человека таких природных компонентов как растительные и животные организмы, осуществляется опосредованно, прежде всего через пищу. Этим путем в человеческий организм поступает большинство веществ: железо, например, проникает через железную посуду и природную воду; кадмий – в результате удобрения почв, использования пестицидов; медь – через почву и растения; молибден – через почву; мышьяк – через протравленное зерно, обработанную гербицидами почву пивной напиток; никель поступает через морские организмы и никелированную посуду; нитрозосоединения – через пищевые добавки, рыбу, удобрения; ртуть – с пестицидами, сжиганием органического топлива, воду; свинец – через придорожную пыль, пестициды, почву и т.д.

Что касается еще одного компонента – почвенного покрова, то и в нем различными способами накапливаются те или иные вещества, негативно отражающиеся на состоянии самочувствия человека. Одним из таких путей является использование различных удобрений и пестицидов. Пестициды это единственный загрязнитель, который вносится человеком сознательно. При этом пестициды вызывают не только положительный эффект, они уменьшают биологическую продуктивность фитоценозов, обедняют видовой состав животного мира,

снижают численность насекомых и птиц, в результате представляют опасность и для самого человека. В связи с этим необходимым является соблюдение меры их использования. На сегодняшний день установлено, что даже в ничтожных количествах они подавляют иммунную систему, повышают риск инфекционных заболеваний, а более высокое их содержание приводит к мутагенным и канцерогенным последствиям в органах человека.

Все приведенные примеры лишь частично отражают действительное положение вещей. Тем не менее, и они в достаточной мере показывают всю остроту сложившейся сегодня социально-экологической ситуации, пагубно сказывающейся на всех формах жизни, на здоровье каждого человека. В связи с этим необходимой и очевидной становится подготовленность преподавателя физической культуры (как и любого другого) в рассматриваемом направлении. Социально-экологическая информированность позволит ему эффективно организовывать и осуществлять педагогический процесс с наименьшими для здоровья обучающихся потерями, прогнозировать его с учетом сложившейся в системе «общество-природа» ситуации.

Литература:

1. Дрогомерецкий, В. В. Высокая двигательная активность преподавателей вуза как фактор профессиональной ответственности / В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков // Экономические и гуманитарные исследования регионов: научно-теоретический журнал. – Ростов-на-Дону, 2014. – №4. – С. 10-14. *2.* Коник, А. А. Общая характеристика форм организации занятий оздоровительной физической культуры / А.А. Коник, Н.П. Подскребышева // Педагогические и инновационные технологии в современном образовании: материалы международ. науч.-практ. конф. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2014. – С. 383-388.

ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Якимович В. С.*, д.п.н., профессор.*

Волжский политехнический институт (филиал)

Волгоградский государственный технический университет, г. Волжский, Россия.

Универсального понятия «нагрузка» как в педагогике, так и в теории спортивной тренировки, не существует. В каждом отдельном случае оно имеет свой смысл и значение.

За основу понятия «нагрузка» можно принять его рамочное определение из толкового словаря (С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова, 1999 [2]). Так, авторы считают, что «нагрузка – то, что приходится на что-то в процессе каких-либо действий, работы» (С. 378). Если действие направлено на объект с целью повлиять на него, вызвав определенные изменения в его состоянии, то такое действие называют «воздействием».

Тогда применительно к физическому воспитанию и спортивной тренировке можно говорить, что: «*физическая нагрузка – это воздействие на организм человека, возникающее при выполнении физических упражнений»*. Воздействие, то есть физическая нагрузка, в таком случае будет характеризоваться как самим действием, так и теми изменениями, которые оно вызывает в организме человека.

Если говорить о нагрузке как действии, то по продолжительности она может быть двух видов: постоянной и переменной (периодической). В практике физического воспитания и спортивной тренировки, когда речь идет о физической нагрузке в течение достаточно продолжительного времени (неделя, месяц, год и т.д.), она всегда будет периодической. Даже профессиональные спортсмены не тренируются круглосуточно, не говоря уже о других атлетах. Однако в рамках одного тренировочного или учебного занятия физическая нагрузка может быть и постоянной, но только весьма условно. Например, кроссовый бег в тренировке легкоатлетов.

Наиболее принципиальным вопросом при рассмотрении физической нагрузки в физическом воспитании и спортивной тренировке являются ее характеристики. Многие специа-

листы для этого используют внешние показатели нагрузки: продолжительность, количество повторений и серий, напряженность и т.д. Как следствие такого механического подхода возникли такие характеристики нагрузки, как: объем, интенсивность, координационная сложность, психологическая напряженность и даже условия внешней среды (М.А. Годик, 1980[1]).

Так, слово «объем» в теории физического воспитания и спортивной тренировки относительно физической или тренировочной нагрузки используется в значении, характеризующим ее количество или продолжительность. А это не что иное, как отражение такого понятия как «величина», так как прямое его значение – размер, объем, протяженность. То есть, в общепринятом понимании «объем нагрузки» скрыт ее главный смысл – величина.

Величину физической нагрузки определяет не ее объем и интенсивность, а время, затраченное на работу и ее количество. Например, показателями величины физической или тренировочной нагрузки будет: продолжительность упражнения или время, затраченное на его выполнение; количество повторений упражнения или время их выполнения; длина преодоленной дистанции или время, затраченное на ее преодоление; количество механической работы, выполненной в упражнении и т.д.

Некоторые специалисты для количественной оценки воздействия на живые организмы различных нагрузок, в том числе и физических, используют величину биологических затрат. В основе такого подхода положено свойство живых организмов, заключающееся в том, что время необходимого отдыха находится в прямой зависимости от степени усталости.

Интенсивность физической нагрузки представляет собой отношение ее величины ко времени ее выполнения. Например, если говорить о циклических двигательных действиях, то это отношение длины преодоленной дистанции и времени, затраченного на ее преодоление, то есть скорость перемещения. Отношение количества повторений упражнения ко времени его выполнения, то есть темп выполнения упражнения, также является показателем интенсивности физической нагрузки. Если же речь идет о количестве механической работы относительно времени, затраченного на нее, то интенсивность выражается мощностью.

Биологам давно и хорошо известно, что живой организм всегда реагирует не только на величину нагрузки, но и на *скорость ее нарастания.* В таких случаях говорят, что нагрузка представляет собой импульсное воздействие.

В природе существует несколько форм импульсов стандартных форм, имеющих относительно простое математическое описание, такие импульсы широко применяются в технике: прямоугольные, пилообразные, треугольные, трапецеидальные, экспоненциальные, колоколообразные, импульсы, представляющие собой полуволны или другие фрагменты синусоиды (обрезка по горизонтали или по вертикали).

Кроме импульсов стандартной, простой формы иногда, в особых случаях, используются импульсы специальной формы, описываемой сложной функцией, существуют также сложные импульсы, форма которых имеет в значительной степени случайный характер, например, импульсы видеосигнала.

Прямоугольная форма физической нагрузки представляет собой выполнение физических упражнений с равномерной скоростью, темпом и ритмом. При этом максимальные параметры нагрузки достигаются относительно быстро и сохраняются длительное время. Наиболее ярким примером могут быть: легкоатлетический бег по дорожке стадиона, плавание, езда на велосипеде, гребля на байдарке или каноэ с равномерной скоростью без ускорений и смены темпа и т.п. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер (2001[3]) такую нагрузку называют «равномерная» или «стандартная».

Пилообразная форма физической нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется быстрым набором скорости движения, достижением ее максимума и резким прекращением движения. Типичным упражнением является бег с низкого старта с макси-

мальной скоростью в течение 6 секунд – это среднее время, за которое спортсмены достигают максимальной скорости бега. В терминологии Ф.П. Суслова, Д.А. Тышлера (2001[3]) эту нагрузку именуют «пиковая».

Волнообразной форме физической нагрузки при выполнении физических упражнений свойственно: плавный набор скорости до заданной величины, но в начале движения скорость возрастает несколько быстрее, чем к ее пику. В тренировке легкоатлетов такая форма встречается при выполнении бега способом «фартлек» (игра скоростей). «Волнообразная» нагрузка есть и в терминологическом словаре Ф.П. Суслова, Д.А. Тышлера (2001 [3]).

Треугольная форма физической нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется относительно быстрым, но равноускоренным набором скорости движения до определенной, заданной величины за определенное время, затем за такое же время скорость выполнения упражнения замедляется. Например, это характерно переменному легкоатлетическому бегу: 50 м бег с плавным ускорением + 50 метров бег с замедлением, используя инерцию движения.

Литература:

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с. *2.* Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1999. – С. 378. *3.* Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с. *4.* Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов // Система подготовки спортивного резерва / под общ. ред. В.Г. Никитушкина; Московское городское физкультурно-спортивное объединение, Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры. – М., 1994. – С. 140-179.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛЕСНОГО ЗДОРОВЬЯ

***Яковлев А. Н.**, к.п.н., доцент.*
Полесский государственный университет (ПолесГУ).
г. Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация. В статье отражены научно-методические аспекты физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с новой парадигмой многоуровневого образования в современном аспекте формирования телесного здоровья школьников и студентов в социуме интеграционного образовательного пространства.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, телесное здоровье, интеграция, физическое развитие, телесно-двигательные характеристики.

Противоречия в физкультурно-спортивной практике учащейся молодежи, где программы образовательных учреждений предъявляют «критические» требования к личности, не готовой в телесном воплощении противодействовать или адаптироваться к условиям функционирования социальных институтов, а проблемы антропологии, дисциплины психолого-педагогические направления не сопряжены с реальной действительностью, т.е. наблюдается несогласованность между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии, требуют дальнейшего научно-методического обеспечения формирования телесного здоровья человека [1, 5]. Суждения о единстве наук о природе и человеке сегодня остаются декларативными, не наблюдается встроенности в молодежную субкультуру, которая «вырабатывает» свои правила адаптации, главным образом, через «познание себя – своего тела». Возникает потребность в разработке самостоятельного научного направления, формирования целостной личностно ориентированной концепции, основанной на верифицирова-

нии, т.е. проверка истинности теоретических положений и модульных телесно-оздоровительных технологий в парадигме современного воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию.

В этой связи инновационные педагогические процессы в современном образовании зависят от характера, направленности, содержания и интенсивности тренирующих, обучающих воздействий, которые должны учитывать социальное развитие личности, различные варианты биологического развития, генетические особенности, обеспечивать интеграцию соматоразвития и функциональной подготовки, что в конечном итоге отражается в высоком практическом результате.

Автор предлагает утвердить алгоритм педагогических воздействий с целью формирования у исследуемого контингента в онтогенезе физических качеств, значимых для спортивного отбора, где комплектование групп осуществляется на основе изосомного и изохронного принципа. Совместно с СГАФКСТ (к.п.н. В.Н. Чернова, д.м.н., профессор Р.Н. Дорохов) проведены исследования, которые отразили этапность таких действий: – определение соматического типа личности на основе метрического метода диагностики (совместно с медицинским работником); – выявление компонентной структуры организма и выраженности составляющих масс тела; – индивидуальное оценивание варианта биологического развития в динамике; – выявление индивидуальной динамофилии или динамофобии; определение предрасположенности к конкретному виду деятельности на основании педагогических наблюдений в игровых ситуациях и при индивидуальном тестировании [2-4].

В процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью происходит «встраивание» личности в социум, ярко выраженное в спортивных играх, где амплуа игрока, распределение его обязанностей накладывает отпечаток на личность, формирует его образ жизни, моральные установки (ценностные ориентации). Вместе с тем создаются критерии оценки телесного и двигательного опыта, а различия в антропометрических показателях указывают на биологическую зрелость организма; следует помнить, что интегральный показатель из-за ростовых процессов характеризуется перехлестом зон (коэффициенты трансгрессии) [3-4]. Систематичность проведения тестирования, первичный отбор, а именно учет габаритного, компонентного состава варьирования, варианта биологического развития организма, обеспечивают эффективность развития физических качеств с использованием метода формирования подгрупп – изосомные и изохронные подгруппы.

Алгоритм формирования телесного здоровья предусматривает приоритет в развитии силовых и скоростно-силовых способностей [1, 5], где учитываются интегральная силовая, скоростно-силовая подготовка, специальные спортивные движения в биологической оценке силового типа, реализация программы развития градиента силы при построении тренировочных нагрузок, комплексная оценка основных физических качеств в различные возрастные периоды.

Литература:

1. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с. *2.* Дорохов, А. Р. Соматометрическая методика расширяет возрастные границы /А.Р. Дорохов // Дети, спорт, здоровье : межрегион. сб. науч. трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып.12. – С. 4-9. *3.* Яковлев, А. Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15-17 лет в профессионально-техническом лицее: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Яковлев Анатолий Николаевич; СГИФК. – Смоленск, 2003. – 18 с.

РАЗДЕЛ II.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНОШЕСКОГО И ЖЕНСКОГО СПОРТА

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В ЗОННОЙ ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 19-20 ЛЕТ

Абрамова А. В., ***Данилова Г. Р.*** *к.п.н., доцент,* ***Коновалов И. Е****. д.п.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Казань, Россия.

Аннотация. В проведенном исследовании ставилась цель – разработать комплексы упражнений для совершенствования технико-тактических действий в зонной защите в женском баскетболе. Исследование проводилось на базе Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Экспериментальная группа тренировалась по специально разработанным нами комплексам упражнений, предусматривающим совершенствование технико-тактических действий в зонной защите.

Ключевые слова: баскетбол, зонная защита, высококвалифицированные спортсмены.

Результаты исследования и их обсуждения.

Для выявления наиболее эффективных средств совершенствования игровых действий в зонной защите нами были изучены все виды зонной защиты; выбрана самая удобная для определенной команды расстановка игроков в зонах.

В ходе исследования нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс три комплекса упражнений для игроков различных амплуа и всей команды в целом:

– комплекс упражнений №1, был направлен на совершенствование технико-тактических действий в зонной защите для игроков – центровой легкий и тяжелый форвард;

– комплекс упражнений №2, был направлен на совершенствование технико-тактических действий в зонной защите для игроков – разыгрывающий, защитник, нападающий;

– комплекс упражнений №3, направлен на совершенствование защитных технико-тактических действий для командной игры в зонной защите.

Комплексы упражнений использовались в тренировочном процессе экспериментальной группы на протяжении всего сезона.

Заключение. На основании научного исследования и учитывая личный опыт участия в женских командах по баскетболу, можно сделать выводы: зонная защита является наиболее эффективным средством, позволяющим обеспечить эффективное противодействие нападающей команде в процессе игры, для чего необходимо на каждом тренировочном занятии совершенствовать технико-тактические компоненты с акцентом на данную схему оборонительных действий.

Литература:

1. Анализ содержательно-временной структуры атакующих действий и характера соревновательных нагрузок в игре юных баскетболисток 16-18 лет / М.В. Леньшина, Р.И. Леньшина // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки: Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2007. – С. 125-131.
2. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ,

2014. – С.73-74. 3. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С.349-350.

СРАВНЕНИЕ ЧАСТОТЫ ШАГОВ И РОСТА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Алхусни Абд Алрхман Хусамувич, Коновалов И .Е., *д.п.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Казань, Россия.

Аннотация. Частота и длина шагов, являются основными, наиболее определяющими факторами в беге на короткие дистанции. В своем исследовании мы хотели бы рассмотреть зависимость частоты шагов бегуна и его роста.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, бег на короткие дистанции, частота шагов, длина шагов, рост спортсмена.

Целью исследования стал анализ взаимосвязи и зависимости показателей частоты шагов от величины роста у отечественных бегунов на короткие дистанции.

Результаты исследования. Общеизвестно, что ведущие мировые спринтеры Усэйн Болт и Асаффа Пауэлл показывали свои лучшие результаты, превосходя своих соперников в росте. Это лишний раз доказывает, что результативность спортсмена в спринте зависит от комплекса влияющих друг на друга факторов. Информация о росте и частоте шагов Усэйна Болта наглядно представлены в таблице 1.

Проведя сравнительный анализ, мы видим, что результаты российских спринтеров не дотягивают до представителей мирового уровня, в том числе и по росту (средний спортсмен из России ниже У. Болта на 16 см.).

Таблица 1

Рост и средняя частота шагов в секунду Усэйна Болта

Рост спринтера (м)	Средняя частота шагов, в секунд	Соотношение роста спринтера и его частоты шагов
1,95	4,27	45,67%

Анализ показывает, даже у более высоких спринтеров из России, частота шагов – сравнительно низкая, поэтому тренеры должны при отборе обращать особое внимание на антропометрические показатели спортсменов, так как рост является определяющим при ширине и частоте шагов, что в свою очередь является важным фактором при достижении высоких спортивных результатов.

Данные российскими бегунов на короткие дистанции национального уровня, представлены в таблице 2.

Литература:

1. Алхусни, А. Х. Определение наиболее важных факторов, которые ограничивают производительность спринтеров / А.Х. Алхусни, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С.304-305. *2.* Алхусни А. Х. Исследование соотношения длины и частоты шага бегунов на короткие дистанции мирового уровня, имеющих наилучший результат / А.Х. Алхусни, И.Е. Коновалов // Сборник научных трудов по мате-

риалам международных научно практических конференций научной сессии. – Смоленск, 2016. – С.6-8. *3.* Сабирова Э.Ф. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / И.В. Машошина, Э.Ф. Сабирова // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 34-36. *4.* Урок легкой атлетики в школе: монография. – Воронеж: Истоки, 2008.– 603 с.

Таблица 2

Рост и средняя частота шагов у российских спринтеров

Ф.И. спринтера	Рост спринтера (метр)	Средняя частота шагов	Соотношение роста спринтера и его частоты шагов
Марат Аблиязов	1.73	4.80	36.01
Павел Караваев	1.81	4.29	42.17
Константин Петряшов	1.85	4.23	43.72
Александр Бреднев	1.84	4.16	44.20
Михаил Идрисов	1.74	4.42	39.35
Денис Огарков	1.93	4.40	43.83
Максим Половинкин	1.84	4.36	42.20
Дмитрий Лопин	1.75	4.42	39.57
Аббасов Руслан	1.81	4.47	40.50
Александр Бреднев	1.84	4.31	42.73
Никита Чабан	1.82	4.30	42.37
Руслан Перестюк	1.80	4.16	43.31
Игорь Образцов	1.75	4.46	39.24
Шакер Сомртон	1.75	4.53	38.64
Арсений Петряшов	1.85	4.43	41.75
Роман Зуев	1.74	4.37	39.79
Александр Мирошник	1.82	4.48	40.60
Иван Рудиской	1.83	4.38	41.78
Павел Дуров	1.74	4.38	39.69
Даниил Добропишин	1.76	4.11	42.85
Александр Мухин	1.75	4.39	39.84
Средние данные	1.79	4.37	41.14

СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ 7-9 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Амелин С. Н.
Ногинский филиал Московского государственного областного университета.
г. Ногинск, Россия.

В настоящее время тренировка каратистов регламентируется программами спортивной подготовки, разработанными ведущими специалистами этого вида спорта. Однако, подготовка начинающих каратистов 7-9 лет, занимающихся с оздоровительно-развивающей направленностью не имеет должного научного обоснования. Она должна строиться с учетом общего двигательного опыта и опираться на общепринятые теоретико-методические положения и организационные условия, характерные для всех видов спортивной деятельности в данном возрасте. Содержание двигательной подготовки на спортивно-оздоровительном эта-

пе предусматривает использование упражнений общеразвивающей направленности с учетом возрастных особенностей занимающихся [3].

Цель исследования – разработать содержание двигательной подготовки в каратэ на спортивно-оздоровительном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из критериев эффективности экспериментальной программы тренировочных занятий с юными каратистами стало определение воздействия однородных средств на базе легкоатлетических упражнений, гимнастических упражнений, лыжной подготовки, подвижных игр.

Экспериментальное исследование изменений общей физической подготовленности каратистов данной группы проведено нами на основе комплексного анализа изменения показателей, характеризующих развитие отдельных физических качеств.

Выявлено статистически достоверное повышение результатов, показанных каратистами экспериментальной группы по тестам: «челночный бег», «скоростной бег» и «прыжок в длину с места» ($p < 0{,}05$). Также в ЭГ по сравнению с КГ улучшились показатели по тестам «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «6-и минутный бег», «наклон вперёд из положения, сидя», однако, эти данные не являются статистически достоверными ($p > 0{,}05$).

Заключение. Результаты исследования свидетельствует о том, что экспериментальная методика даёт положительные сдвиги по показателям, характеризующим специфические особенности каратэ, то есть обеспечивает направленное развитие спортивно-значимых двигательных способностей присущих каратэ как виду спорта. Дальнейшее совершенствование методики тренировки требует выявления развивающих тренировочных средств, определения допустимых режимов нагрузок, установления типов тренировочных занятий, обоснования рациональной системы планирования занятий и др.[1,2,3]. Следует разработать рациональную структуру соотношения видов и разделов подготовки, в том числе технико-тактической, общей физической и специальной физической подготовки для юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Литература:

1. Алхасов, Д. С. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов. – М.: Физическая культура, 2012. – 138 с. *2.* Астахов, Д. Б. Организация здоровьесберегающей учебно-тренировочной деятельности юных единоборцев / А.С. Крючков, Д.Б. Астахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №6. – С. 2-7. *3.* Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ ЗАДАНИЙ В БЛОКАХ-МОДУЛЯХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

***Андрианова Р. И.**, мастер спорта, спортсмен инструктор*
БК «Спартак-2», Ногинск; БК «Чеваката-Вологда».
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. Скоростно-силовая подготовленность является важнейшим фактором, определяющим высокий уровень специальной работоспособности, влияющим на эффективность игровых действий у сильнейших юных баскетболистов. Прыжки, наряду с быстрым

бегом, составляют основное содержание двигательной деятельности тренированных спортсменов. В основном эксперименте, проведенном на контингенте квалифицированных 20-летних баскетболисток, решалась задача научного обоснованного проектирования двигательных заданий, моделирующих соревновательную прыжковую активность юных баскетболистов и предусматривающих точное воспроизведение величины опорного усилия при определенных количественных параметрах тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовая подготовка, прыжковые задания.

Одной из задач педагогического эксперимента было исследование эффективности использования программы прыжковых заданий в блочно-модульном построении тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки квалифицированных баскетболисток. В проведенном эксперименте методика подготовки предусматривала направленное совершенствование в двигательных заданиях [2, 3] скоростно-силовых способностей, в частности взрывной, абсолютной и стартовой силы, выносливости к скоростно-силовым напряжениям. Объем тренировочных заданий прыжкового характера в совершенствовании скоростно-силовых способностей баскетболисток разного амплуа в экспериментальной группе составил следующее соотношение – 30 % прыжковые упражнения общей направленности и 70 % специализированные прыжковые упражнения. При этом неспецифические упражнения, такие как одиночные выпрыгивания с помощью работы рук и без, из приседа, с подседом, в глубину и т.д., в большей степени выполнялись в базовом блоке-модуле. Специализированные прыжковые упражнения в сопряжении с технико-тактическими действиями использовались в контрольно-подготовительном и модельных блоках. По данным ряда авторов в научно-методической литературе предусматривается выполнение от 150 до 250 отталкиваний в отдельном тренировочном занятии [1,4]. В контрольной группе до 60 % общей прыжковой работы, выполняемой спортсменками этого возраста, приходилось на общеподготовительные упражнения, на которых внимание не акцентировалось.

Методика построения тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности с учетом игровой специфики баскетболисток по амплуа апробировалась в блоках-модулях на заключительном этапе исследования. Основу экспериментальной программы составили тренировочные задания прыжкового характера, полученные на первом этапе исследования при построении экстремальных экспериментов поиска оптимальных условий. Тестирование скоростно-силовых показателей опорного усилия в условиях заданных параметров тренировочных воздействий осуществлялось у игроков в ходе предварительных исследований.

На этом этапе были определены оптимальные параметры нагрузок тренировочных заданий прыжкового характера, рекомендуемые нами для построения тренировочных нагрузок в методике совершенствования скоростно-силовой подготовленности баскетболисток по показателям мощности отталкивания в прыжковых действиях. Тестирование физической подготовленности осуществлялось до педагогического эксперимента и после его завершения.

В опытных группах существенных различий в общем объеме нагрузок не было, вместе с тем в экспериментальной группе мы стремились так организовать тренировочную прыжковую работу в соответствии с блоками-модулями, чтобы целенаправленно содействовать воспитанию ведущих скоростно-силовых проявлений и их росту к основным соревнованиям.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что использование заданного соотношения общих и специализированных нагрузок в заданиях прыжкового типа привело к улучшению результатов в показателях, определяющих скоростно-силовые способности. Так, достоверные улучшения ($P<0,05$) отмечены в тестах у защитников и нападающих, характеризующих стартовое ускорение и дистанционную скорость, где прирост результатов у баскетболисток экспериментальной группы за период эксперимента составил 7,6 % у защитниц, 8,1% у нападающих, 6,1% у центровых в беге на 6 м , и соответственно, 5,2%, 5,9%,

5,7% в беге на 20 м. Скорость преодоления тестовых отрезков наивысшая у защитников, нападающие и центровые несколько уступают в этих показателях.

В тестах с выполнением одиночных прыжков зафиксирован определенный рост результатов (Р<0,05), в упражнении «прыжок вверх с места по Абалакову» у защитников наблюдалось увеличение высоты выпрыгивания на 3,3 см (темпы роста от исходного уровня составили 7,9 %), у нападающих 3,6 см (темпы роста 8,2%), – у центровых – на 4,2 см (темпы роста 10,6 %), в то время как в контрольной группе темпы роста составили 1-2%. В прыжках в длину с места темпы прироста результатов в педагогических тестах у баскетболисток ЭГ, в среднем, составили – 4-5 %. Тенденция улучшения результатов у баскетболисток экспериментальной группы отмечена в тесте «Прыжковая серия» у игроков всех амплуа, в то время как в контрольной группе результаты практически не изменились [5].

В упражнении «Скоростная выносливость» повысились темпы прироста показателей у спортсменок экспериментальной группы и составили, соответственно, – у защитников – на 17 м (темпы роста 4%), у нападающих – на 16 м (темпы роста 3,7%), у центровых – на 18 м (темпы роста 4,4 %). В контрольной группе: у защитников – на 8 м (темпы роста 1,9%), у нападающих – на 5 м (темпы роста 1,2%), у центровых – на 11 м (темпы роста 2,7 %).

Достоверные положительные сдвиги (Р<0,05) в группах защитников и нападающих в сравнении с контрольной группой отмечены в показателе, характеризующем скорость передвижения в защитной стойке, соответственно - на 1,2 сек и 1,3 сек (Р<0,05). У центровых этот показатель также повысился, но не достоверно. В экспериментальной группе темпы прироста результатов в тесте «перемещения в защитной стойке» составили у защитников, нападающих, центровых, соответственно 4,9- 5,2- 5,3%. В контрольной группе за экспериментальный период наблюдалась повышение скорости передвижения в защите у представителей всех игровых амплуа на 1-2 %.

Также улучшены показатели точности бросков со средней дистанции в тестовых упражнениях у игроков основных амплуа. В экспериментальной группе точность попадания в бросках по кольцу достоверно выше (Р<0,05) на 2,7 % (защитники), 3,6 % (нападающие), 4,2% (центровые). В контрольной группе за период эксперимента также отмечен прирост показателей точности бросков, но он ниже, в среднем на 1-1,5 %.

Повышение эффективности игровой деятельности баскетболисток, связанное с блочно-модульным построением этапа непосредственной подготовки к главным стартам (ЭНП) и использованием двигательных заданий скоростно-силовой направленности, позволило команде экспериментальной группы успешно выступить на соревнованиях и выйти в финальный тур – Финал Четырёх в сезоне 2015-16 гг.

Команда «Спартак»-2 Ногинск заняла призовое третье место в Чемпионате России среди женских команд баскетболисток Суперлиги второго дивизиона, проиграв чемпиону Лиги «Динамо»-2 Москва, только 2 очка. По результатам выступления в соревнованиях игроки команды привлекалась для подготовки в сборную команду России-2016 (возраст до 20 лет).

Литература:

1. Андрианова, Р. И. Развитие скоростно-силовых способностей в прыжковых заданиях у юных баскетболистов-девушек 14-15 лет на специально-подготовительном этапе годичного цикла / Р.И.Андрианова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г.Волгоград, 27-28 октября 2016 г.). – Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – С.25-28. *2.* Германов, Г. Н.Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса : психолого-педагогический аспект проблемы / Г.Н. Германов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 6. – С. 94-99. *3.* Германов, Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4(74). – С. 29-34. *4.* Леньшина, М. В. Проектирование прыжковых заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 14-15 лет / М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, Р.И. Андрианова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 133-140. *5.* Леньшина, М. В. Тестирование прыжковой выносливости юных квалифицированных баскетболисток/ М.В.Леньшина, Р.И.Андрианова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. с международ. участием очно-заоч. науч.-практ. конф. (г.Воронеж, 20-21 октября 2016 г.). – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 146-151.

«ЗАРЯДКА» ДЛЯ СТОПЫ – УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Андрианова Р. И.*, мастер спорта, спортсмен инструктор.*
БК «Спартак-2», Ногинск, БК «Вологда-Чеваката».
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия

В баскетболе особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке игроков. Прыгучесть – это качество, которое необходимо для выполнения всех основных элементов игры, таких как бросок, подбор, защитные действия. Динамика современного баскетбола такова, что игроки должны быть готовы к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. Однако, как показывает практика, у большинства профессиональных баскетболисток мышцы голени и стопы являются наиболее часто травмируемыми частями опорно-двигательного аппарата [3].

Для развития взрывной силы ног и поддержания необходимого уровня подготовки в течение игрового сезона необходимо применение специфических средств и методов. В качестве «зарядки для стопы» в тренировочной деятельности баскетболисток большой популярностью пользуются специальные прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, интенсивные и серийные упражнения [1,4,5].

Высокой эффективностью отличаются упражнения с применением степ-платформы, поскольку такие тренировочные задания развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы, тренируют равновесие и баланс. По мнению тренеров по общей физической подготовке, лучше всего закладывать базу для развития взрывной силы ног с использованием степ-платформы в преддверии игрового сезона, в период подготовительных сборов. Затем, в течение года поддерживать необходимый уровень скоростно-силовой подготовки, предлагая игрокам тренировки с применением степ-платформы, барьеров и другого оборудования приблизительно раз в месяц, в зависимости от плотности чемпионата и загруженности баскетболисток.

Сезон 2016-2017 г. женского баскетбольного чемпионата Премьер-лиги построен таким образом, что, как правило, игры проходят раз в неделю по воскресениям. После игр тренерский состав в большинстве случаев предоставляет игрокам выходной. Первая тренировка после выходного дня у многих команд посвящена общей физической подготовке, укреплению мышечно-связочного аппарата, работе над балансом. На такой тренировке, как раз и рекомендуется выполнение комплекса упражнений на степ-платформе.

Высота степ-платформы регулируется на расстоянии от 15 до 30 см от уровня пола. В ряде работ доказана эффективность использования дополнительного незначительного возвышения при наступании толчковой ноги в момент отталкивания от пола для повышения

скоростно-силовых способностей. Например, при выполнении прыжка с разбега с отталкиванием от вертикальной «планки» высотой 15-20 см показатели времени и усилий при отталкивании увеличиваются, так как при отталкивании возрастает активная работа мышц разгибателей бедра и изменяется режим работы мышц [2].

Чем выше уровень платформы, тем соответственно, выше нагрузка. Для тренировок баскетболисток наиболее оптимальной является высота в 20 см. Комплекс упражнений на степ-платформе представляет собой серию заданий общей продолжительностью в 15-20 минут, который проводится в начале тренировки после разминки, когда игроки готовы к выполнению тренировочных упражнений на максимальных скоростях.

Задания, выполняемые на степ-платформе, могут иметь общеподготовительный и специализированный характер. В первом случае, это может быть комплекс упражнений с использованием базовых шагов на степ-платформе с целью укрепления свода стопы, повышения координационных способностей, межмышечных и внутримышечных взаимодействий, главное, чтобы они выполнялись правильно. Следующая задача направлена на повышение быстроты перемещений, что важно для квалифицированных баскетболисток. Быстрая работа ног – важное условие успешных защитных действий.

В тренировочном процессе можно сочетать работу ног на степ-платформе с прыжками через невысокие барьеры, короткими ускорениями, защитными перемещениями через фишки, что усложняет межмышечную координацию в сопряжении с повышением скоростно-силовых способностей. Примеры таких заданий следующие:

1. Степ-платформа находится на лицевой линии в вертикальном положении, за ней располагаются 2 невысоких барьера на расстоянии метра друг от друга, через 2 метра от второго барьера стоят 5 фишек в линию на расстоянии метра друг от друга. Игрокам предлагаются задания на степ-платформе, которые необходимо выполнять с максимальной частотой. Затем следует прыжок с двух ног со степ-платформы и далее прыжки через барьеры, после чего короткий рывок до фишки и зигзагообразное перемещение через фишки. После последней фишки рывок до средней линии. Задание на степ-платформе выполняется по свистку в течение 10 секунд, предусматривается 3-5 серий упражнений. При этом: работа ног попеременно на платформе и на паркете, степ-платформа располагается между ног; ноги вместе на платформе, ноги врозь на паркете; сбоку от степ-платформы, подняться боком на платформу, спуститься на паркет одной ногой, обратно другим боком; тоже самое, но спуститься на паркет обеими ногами.

2. Степ-платформа располагается на лицевой линии в горизонтальном положении, через метр от нее находятся 2 барьера. Прыжок на платформу двумя ногами, спрыгивание с платформы, последующие прыжки через барьеры, после второго барьера рывок до центральной линии.

Одним из принципов воспитания скоростно-силовых способностей является принцип «динамического соответствия», разработанный Ю.В. Верхошанским, смысл, которого заключается в том, что направление, амплитуда движения, развиваемые усилия в тренировочных упражнениях должны соответствовать основным соревновательным действиям. В данном случае, упражнения на степ-платформе могут носить специализированный характер. Они выполняются без мяча и с мячом с использованием ведения и бросков по кольцу. Например, это такие упражнения как, перемещения в защитной стойке правым и левым боком с нашагиванием и спуском с платформы, с изменением скорости прохождения платформы и её высоты. Примером выполнения бросковых заданий, может быть напрыгивание и спрыгивание с платформы, с последующим выполнением броска по корзине или нашагивание одной ногой на платформу, располагающуюся сбоку и выпрыгивание с одной ноги с выполнением броска «крюком», «полукрюком» и т.д.

Таким образом, в тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток в течение сезона используются упражнения для укрепления и тренировки стопы, преимущественно прыжкового характера с целью развития и поддержания скоростно-силовых способностей на высоком уровне. С помощью степ-платформы создаются более эффективные условия для такой тренировки, в том числе и специализированной направленности с использованием баскетбольных перемещений, элементов с мячом и их сочетаний.

Литература:

1. Андрианова, Р. И. Развитие скоростно-силовых способностей в прыжковых заданиях у юных баскетболистов-девушек 14-15 лет на специально-подготовительном этапе годичного цикла / Р.И. Андрианова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – С. 25-28. *2.* Германов, Г. Н. Совершенствование отталкивания в вариативных двигательных заданиях у юных легкоатлетов прыгунов в длину / Г.Н. Германов, А.В.Павельев, М.А.Ильин, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8(158). – С. 54-60. *3.* Леньшина, М. В. Сравнительные показатели прыгучести квалифицированных и юных баскетболисток / М.В.Леньшина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. статей 1У Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Воронеж: ВГИФК, 2015. – С. 291-297. *4.* Леньшина, М. В. Показатели прыгучести юных баскетболистов в прыжках с места и с возвышения / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов : материалы Всерос. науч.- практ. конф. с международ. участием. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – С.88-89. 5. Стативка, А. П. Функциональные свойства стопы в игровых видах спорта: теннисе, футболе, баскетболе / А.П. Стативка, Ю.А. Купцов, Р.И. Андрианова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI международ. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А.В. Родина. – Смоленск, 2017.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГЕНДЕРНОДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ

Артамонова Т. В., *к.п.н., доцент.*
Волгоградская государственная академия физической культуры. г. Волгоград, Россия.
Шевченко Т.А.
Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации, Волгоградский институт управления.

В последние годы все чаще исследование специфических особенностей личности спортсменов и спортсменок связывается с пониманием их гендерной принадлежности [1, 2, 3, 4, 5]. Экспериментально доказано, что дифференцированные по гендерному типу мужчины и женщины по-разному решают одни и те же тактические задачи в спорте, выстраивая программу ответных действий на основе, по-видимому, отличных механизмов мыслительной деятельности [2, 3]. Более идентичными при этом являются структуры личности спортсменов, одинаковых по гендерному типу, а не по половому признаку [5].

К сожалению, за рамками научных изысканий специалистов от спорта пока остается изучение подготовки спортсменов в аспекте получившего широкое распространение в педагогике гендерного подхода. Современная система подготовки спортсменок, в частности, в волейболе строится, как и прежде, по аналогии с подготовкой мужчин, оставляя без внимания психофункциональные компоненты, свойственные женщинам разного гендерного типа.

В этой связи предпринято исследование психофункциональных особенностей гендернодифференцированных волейболисток.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие волейболистки учебно-тренировочных групп начальной специализации МОУ СДЮСШОР № 7 г. Волгограда в возрасте 14-15 лет.

Для определения гендерного типа испытуемых было проведено стандартизированное тестирование по методике S.Bem «Маскулинность/фемининность».

Для определения психофункционального состояния использовались следующие методы психофункциональной диагностики:

– реакция на движущийся объект (РДО) с элементарным моторным компонентом (необходимо остановить бегущую стрелку нажатием пальца на контакт в заранее обусловленном месте); – точность дифференцировки мышечных усилий (необходимо воспроизвести усилие, равное 50% от максимальной силы кисти ведущей руки); – оперативное мышление (применена методика «тройка» по Брилю М.С., Родионову А.В.); – рациональность оперативного мышления (показатель определялся путем расчета количества ходов в секунду в процессе выполнения теста «Оперативное мышление»); – распределение внимания (необходимо на специальном рисунке найти конечное число, последовательно прибавляя черные и вычитая красные цифры, одновременно фиксируя на отдельном листе возможно большее количество шестерок).

*Результаты исследований и их обсуждение***.**

Исследование уровня проявления *оперативного мышления* показало, что результаты маскулинных и феминных волейболисток достоверно не отличаются по данному параметру (соответственно 10,18 с и 10,26 с; $t=0,32$; $p>0,05$) (табл.1). Не смотря на это, отмечена некоторая тенденция проявления более высокого уровня оперативности мышления маскулинными волейболистками.

Таблица 1

Показатели психофункционального состояния волейболисток разного гендерного типа

Контрольные тесты	Стат. показ.	Гендерный тип		Достоверность различий по Стьюденту	
		маскулин	фемин	t-критерий	p
Оперативное мышление, с	M	10,18	10,26	0,32	>0,05
	±m	0,21	0,14		
Рациональность оперативного мышления, кол-во	M	7,38	7,54	3,68	<0,001
	±m	0,03	0,03		
Распределение внимания, с	M	43,00	45,27	2,75	<0,05
	±m	0,63	0,53		
Средняя ошибка РДО, мс	M	0,21	0,24	2,52	<0,05
	±m	0,01	0,01		
Ошибка усилия руки, кг	M	4,37	4,02	1,49	>0,05
	±m	0,15	0,18		

Исследование показателя *рациональность оперативного мышления* позволило обнаружить достоверное преимущество маскулинных волейболисток над феминными (соответственно 7,38 и 7,54; t=3,68; p<0,01). В ходе проверки уровня *распределения внимания* по показателю продуктивности теста (количество шестерок) получены данные, убедительно доказывающие преимущество феминных волейболисток перед маскулинными по результатам данного теста (соответственно 45,27 и 43,00; t=2,75; p<0,05).

Анализ показателя *способности к дифференцировке мышечных усилий* по тесту «Ошибка усилия руки» не выявил достоверных отличий между маскулинными и феминными спортсменками. Не смотря на это, отмечена некоторая тенденция менее выраженной ошибки у феминных волейболисток в сравнении с маскулинными (соответственно 4,02 кг и 4,37 кг; t=1,49; p>0,05).

Исследование особенностей восприятия пространственно-временных отношений («Средняя ошибка РДО») показало, что результаты маскулинных и феминных волейболисток достоверно отличаются и составляют соответственно 0,21 и 0,24 (t=2,52; p<0,05). Данный факт свидетельствует о способности маскулинных спортсменок более точно оценивать движущейся объект во временном интервале.

Заключение. Таким образом, отдельные психофункциональные характеристики волейболисток, дифференцированных по гендерному типу, имеют статистически достоверные отличия между группами маскулинных и феминных девушек. Показатели рациональности оперативного мышления и реакции на движущийся объект маскулинных волейболисток достоверно превосходят аналогичные показатели у феминных девушек. Последние, в свою очередь, лучше справились с тестом на выявление уровня распределения внимания.

Кроме того, полагаем, что следует уделить внимание и обнаруженным тенденциям, не подтвержденным статистическими расчетами. Так, маскулинные волейболистки в сравнении с феминными стремятся к более высокому уровню оперативности мышления, а феминные более точно дифференцируют мышечные усилия кисти руки.

Полученные данные дополняют теоретические основания использования гендерного подхода в спортивной педагогике, на практике могут быть полезны в процессе обучения и совершенствования техники и тактики волейболисток.

Литература:

1. Артамонова, Т. В. Гендерная идентификация в спорте: монография / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с. *2.* Артамонова, Т. В. Анализ направленности педагогического взаимодействия в работе с гендернодифференцированными спортсменами / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – 5 (111). – С. 6-10. *3.* Артамонова, Т. В. Повышение уровня специальной подготовленности юных волейболисток на основе гендернодифференцированного подхода / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (134). – 2016. – С. 25-29. *4.* Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с. *5.* Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 266-272. 6. Цикунова, Н. Г. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Г. Цикунова. – СПб., 2003. – С. 136-148.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА

***Афанасьев В. В., Кожевников В. С.**, к.п.н., доцент.*
Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова. г. Ижевск, Россия.

Аннотация. Современный футбол предъявляет высокие требования к различным сторонам подготовленности спортсмена. Актуальной является проблема выбора игрового амплуа футболиста.

Ключевые слова: футбол, амплуа игроков, психофизиологические характеристики.

Выбор амплуа футболиста зависит от многих факторов, но часто делается лишь исходя из его физических данных и на основе субъективной оценки тренера. В последнее время ведется непрерывный поиск методов, позволяющих создать комплексную систему отбора в различных видах спорта [2, 3], которая, в свою очередь, ложится в основу дифференцирования тренировочного процесса спортсменов, в том числе и в футболе [1]. Неотъемлемой частью такой системы должно являться исследование психофизиологических особенностей футболистов различного игрового амплуа [4].

Цель работы – изучить показатели зрительно-моторной реакции у футболистов 12-17 лет различного амплуа.

Исследования проводились на базе РСДЮСШОР по футболу города Ижевск, при участии 102 юношей 12-17 лет.

Методы исследования. Исследования проводились с помощью комплекса психофизиологических исследований «НС – Психо-Тест». Использовались 4 теста: «Оценка внимания», «Помехоустойчивость», «Реакция выбора» и «Реакция на движущийся объект».

Результаты исследования.

В результате анализа показателей реакции футболистов различного игрового амплуа 12-17 лет выявлено, что наименьшее время простой двигательной реакции среди футболистов 12-13 лет выявлено у защитников (267,5±19,59 мс), у полузащитников зафиксировано время – 270,25±11,16 мс, наибольшее время реакции показали нападающие (286±52,7 мс). В возрасте 14-15 лет наибольшее время реакции показали полузащитники (263,86±34,4 мс), практически одинаковое время реакции выявлено у защитников (252,5±23,64 мс) и нападающих (252,94±17,35 мс). У футболистов 16-17 лет показали нападающие (242,5±8,5 мс), наибольшее время реакции выявлено у полузащитников (255,06±21,41 мс), промежуточный результат показали защитники (252,78±19,29 мс).

По результатам теста «Помехоустойчивость» выявлено, что наименьшую разницу во времени реакции в тестах «Помехоустойчивость» и «Оценка внимания» в возрасте 12-13 лет показали нападающие (23±10,5 мс). У защитников выявлен показатель – 24,2±12,05 мс. Менее всего устойчивы к помехам полузащитники (26,38±11,82 мс). В возрасте 14-15 лет наиболее устойчивыми к воздействию помех оказались полузащитники (14,71±10,27 мс), у нападающих также выявлен достаточно высокий уровень помехоустойчивости (15,67±12,51 мс). Более всего поддаются влиянию помех в данном возрасте защитники (21,33±11,8 мс). В возрасте 16-17 лет наиболее устойчивыми к воздействию помех оказались нападающие (10,5±8,92 мс), у полузащитников также выявлен достаточно высокий уровень помехоустойчивости (14,69±11,36 мс). Более всего поддаются влиянию помех в данном возрасте защитники (20±13,23 мс).

В тесте «Реакция выбора» в возрасте 12-13 лет наименьшее время реакции выявлено у полузащитников (379,25±34,81 мс), у защитников время реакции составило – 381±48,24 мс. Самую медленную реакцию показали нападающие (395,5±47,46 мс). В возрасте 14-15 лет

лучшее время реакции показали нападающие (318,28±31,75 мс), защитники показали время – 334,83±31,91 мс. Наименее быструю реакцию показали полузащитники (347,29±55,23 мс). Как и в предыдущей возрастной группе, в возрасте 16-17 лет лучшее время реакции показали нападающие (303,83±35,55 мс), защитники показали время – 312,44±25,75 мс. Наименее быструю реакцию показали полузащитники (329,25±33,55 мс).

В тесте «Реакция на движущийся объект» в возрасте 12-13 лет выявлено достаточно низкое количество точных реакций у футболистов всех амплуа. При этом наибольшую точность проявили полузащитники (30,25±5,7 %) при наименьшем количестве опережающих реакций (49,5±10,73 %), защитники показали точность – 24±4,62 % при 53,6±15,11 % опережений. Наименьшую точность в данном тесте показали нападающие (18±8,02), у них же выявлено наибольшее количество опережающих реакций (66,67±21,82 %). В данной возрастной группе выявлено небольшое количество запаздывающих реакций у футболистов всех амплуа. В возрастной группе 14-15 лет, в точности реакции на движущийся объект, наилучший показатель выявлен у защитников (57,83±15,61 %) при наименьшем количестве опережающих реакций (33,17±11 %), нападающие (49,44±12,52 %) и полузащитники (50,43±10,85 %) имеют незначительные расхождения, при количестве опережений 40,33±13,13 % и 37±13,06 % соответственно. Количество запаздывающих реакций составило от 9 % до 12,57 %. В возрастной группе 16-17 лет наибольшее количество точных реакций выявлено у нападающих (51,83±8,77 %) при наименьшем количестве опережающих реакций (41,67±10,01 %). Полузащитники по этим двум показателям продемонстрировали практически такую же реакцию (49,19±16,63 % точных и 42,5±16,63 % опережающих). Наименьшую точность (38,11±13,65 %) и наибольшее количество опережающих реакций (57,78±15,52 %) показали защитники. При этом защитники показали наименьшее количество запаздывающих реакций (3,89±5,35 %). У нападающих и полузащитников этот показатель составил 6,67±3,14 % и 8,31±7,55 % соответственно.

Заключение. Сравнительный анализ показателей зрительно-моторной реакции футболистов 12-17 лет с учетом игрового амплуа, показал, что по мере взросления показатели реакции футболистов имеют более высокий качественный уровень во всех тестах. По показателям простой зрительно-моторной реакции, как и тесте «Реакция выбора» в возрасте 14-15 лет и 15-16 лет полузащитники показали более длительное время реакции по сравнению с нападающими и защитниками. Наилучшие показатели помехоустойчивости выявлены у игроков группы атаки (полузащитников и нападающих). В тесте «Реакция на движущийся объект» в возрасте 14-15 лет и 15-16 у игроков группы атаки (полузащитников и нападающих) отмечены достаточно стабильные результаты, у защитников же выявлено их кардинальное отличие. Дальнейший интерес представляют исследования, направленные на создание моделей подготовленности футболистов различного амплуа, включающих показатели зрительно-моторной реакции.

Литература:

1. Гибадуллин, И. Г. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников. – Ижевск: издательство ИжГТУ, 2011. – 152 с. *2.* Гибадуллин И.Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко, В.С. Кожевников // Вестник ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. – 2014. – № 3. – С 207-208. *3.* Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 235 с. *4.* Туровский, В. Ф. Психофизиологические особенности футболистов различного игрового амплуа / В.Ф. Туровский, Ю.В. Корягина, В.А. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 68-72.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТОПЫ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Барков В .А.**, д.п.н., профессор, **Мэх-Зубкевич А. Н.
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь.

В большинстве видов спорта успех зависит как от спортивной техники, так и от функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата спортсмена. При этом важная роль по праву отводится развитию костно-мышечного аппарата голени и стопы. Однако в плавании спортивную технику следует признать весьма специфичной, поскольку двигательная деятельность пловца проходит в условиях водной среды, предъявляющей необычные требования к работе функциональных систем, в том числе – нижних конечностей, обеспечивающих выполнение старта, поворота, работы голени и стопы при различных способах плавания.

В занятиях с юными пловцами особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять развитию специальной силы пловца, не оставляя без внимания развитие силы мышц голени и стопы, поскольку результаты пловцов зависят не только от мощности гребков, но также от других составных компонентов данного процесса, в том числе от эффективности полезной работы стопы.

В связи с этим положением А.В. Гулевич (2011) рекомендует тренерам в работе с детьми и подростками особое внимание обращать пофазному обучению технике стартового прыжка с тумбочки. Результаты исследования указали на эффективность использования в учебно-тренировочном процессе авторского тренажерного устройства для целенаправленного развития стопы у юных пловцов [1].

Практика показывает, что в занятиях с юными пловцами пока еще недостаточно внимания уделяется методикам развития голени и поверхности свода стопы как на суше, так и в воде. В дальнейшем это негативно отражается на динамике спортивных результатов пловцов в учебно-тренировочных группах и группах высшего спортивного мастерства, поэтому, вполне правомерным следует признать важность изучения индивидуальных морфофункциональных особенностей нижних конечностей юных пловцов для совершенствования их технической подготовки путем рациональной организации учебно-тренировочного процесса на суше и в воде за счет планомерного развития мышечно-связочного аппарата стопы.

Цель настоящего исследования заключалась в установлении зависимости спортивного результата в плавании на 50 м вольным стилем от физического развития, физической подготовленности и двигательных способностей стопы юных пловцов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы в масштабе темы исследования, педагогическое тестирование, методы математико-статистического анализа.

Исследование выполнялось в аспекте научно-исследовательской темы кафедры теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».

Используя анализ отечественной научно-методической литературы по вопросам спортивной тренировки и собственный практический опыт работы, мы провели анализ физического развития, общей и специальной физической подготовленности юных пловцов СДЮШОР № 5 г. Гродно (Республика Беларусь) в аспекте морфофункционального состояния голени и стопы мальчиков (n=14) и девочек (n=11).

Для достижения поставленной цели был определен состав как общепринятых, так и авторских методик, оценивающих: – – физическое развитие занимающихся (длина, масса тела, длина стопы и ее плантограмма). Плантограмма исследовалась с помощью разработанного нами, и запатентованного как полезная модель, плантографического комплекса [4];

– общую физическую подготовленность юных спортсменов по результатам, зависящим от развития двигательных способностей голени и стопы (бег 10 м, прыжки в длину и высоту с места);

– специальную физическую подготовленность: а) оценка динамической силовой выносливости стопы по числу подъемов на предельную высоту за счет сгибания-разгибания («до отказа») голеностопного сустава с преодолением сопротивления массы собственного тела (число раз); б) оценка скоростно-силовых способностей голеностопного сустава, по времени выполнения 10 подъемов на максимально возможную высоту путем сгибания-разгибания голеностопного сустава с преодолением сопротивления массы собственного тела. Тесты («а» и «б») выполнялись с помощью разработанного нами, и запатентованного как полезная модель, устройства для определения двигательной активности стопы и голени [5]. Кроме указанных тестов, фиксировалось время проплывания дистанции 50 м вольным стилем.

Для количественного определения взаимосвязей между указанными показателями физического развития, морфофункционального состояния стопы юных пловцов 12–13 лет применялся корреляционный анализ основанный на расчетах коэффициентов парных корреляций Пирсона (корреляция моментов произведений). При линейной зависимости коэффициенты были либо положительными, либо отрицательными, отражая направление связи. В расчет принимались только те коэффициенты корреляции, величина которых после округления была равна или превышала 0,5 ($r \geq \pm 0{,}45 \approx 0{,}5$) [2]. Особое внимание обращалось на тесноту корреляционной связи между результатом в плавании 50 м вольным стилем и перечисленными показателями, характеризующими морфологическое и функциональное состояние стопы.

Было установлено, что у мальчиков средний результат в плавании на 50 м составил 42,01 ± 3,7 с, а у девочек – 32,36±1,5 с. У мальчиков среднегрупповой результат в плавании на 50 м коррелирует с динамической силовой выносливостью стопы (41,7±3,6 раз; r=0,58), с длиной тела (158,9±2,2 см, r=-0,5), с прыжком в длину с места (182,8±3,0 см, r=-0,60). У девочек проведенное тестирование выявило следующие взаимосвязи: время проплывания 50 м дистанции коррелирует с динамической силовой выносливостью стопы (33,0±2,8 раз, r=0,6), с временем бега на 10 м (4,1±0,3 с, r=-0,50), с прыжком в длину с места (181,1±2,9 см, r=-0,50) и прыжком вверх с места (40,3±0,4 см, r=-0,70).

Обследование с помощью плантографа поверхности свода стопы у юных пловцов убедило нас в том, что практически все занимающиеся имеют нормальное ее развитие как результат положительного влияния плавания на эту часть опорно-двигательного аппарата.

Проведенное исследование выявило необходимость научного обоснования методик развития стопы у юных пловцов, основанных на применении комплексов специальных физических упражнений на суше и в воде с использованием общепринятых, а также авторских методик развития и диагностики стопы.

Литература:

1. Гулевич А.В. Методика обучения технике стартового прыжка в плавании с использованием тренажерного устройства / А.В. Гулевич // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы IX международ. науч. практ. конф. – в 2 ч. / редкол: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – –Ч.2: – С. 42–46. *2.* Ивантер, Э. В. Элементарная биометрия: учеб. пособие / Э. В. Ивантер, А. В. Коросов. – Петрозаводск: ПетрГУ, 2010. – 104 с. 3. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. 4. Плантографический комплекс : полезная модель 8879 Респ. Беларусь : МПК A61B 5/107 / А.И. Свириденок, В.В. Лашковский, В.А. Барков, Е.В. Знатнова; дата публ.: 30.12.12. 5. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени : полезная модель 10049 Респ. Беларусь : МПК A61B 5/22 / В.А. Барков, А.И. Свириденок, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; дата публ.: 30.08.13.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНОШЕСКОГО РОСССИЙСКОГО ХОККЕЯ

Бодров В. Ю. *Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям спортом и отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов спортсменов высокого класса. Сейчас не мыслимо вести разговор о высоких спортивных результатах, не имея в виду длительную тренировку спортсмена, так как случайно показать высокие результаты в спорте невозможно. Тренировки должны проводиться непрерывно, постоянно. Планируя занятия, тренер-преподаватель должен знать, как строить спортивную тренировку на несколько лет вперед, т.е. грамотно планировать многолетний тренировочный процесс, применять передовые методы тренировки.

Анализ большого количества планов подготовки детских тренеров позволил сделать некоторые критические замечания и определить направление решения возникших проблем.

С каждым годом сокращается число тренеров, которые горят желанием чего-то добиться, чему-то научить детей, которые сами хотят постоянно учиться, совершенствоваться. Много молодых специалистов, которые не знают пока как правильно тренировать детей. Большая ошибка многих тренеров заключается в форсировании подготовки детей. И, учитывая, что с каждым годом здоровых детей все меньше из-за плохой экологии и агрессивной внешней среды, то не удивительно, что организм юных хоккеистов не выдерживает непомерных физических нагрузок, и на выходе из школы мы часто получаем «выжатых» детей с большим количеством хронических травм и болезней.

Основной принцип работы детского тренера – «не навреди» – забыт, а вместо него появился новый принцип – «результат любой ценой». Только цена эта очень часто бывает неоправданной, особенно для детей.

Также проблема российского хоккея заключена в отсутствии единой программы по подготовке юных хоккеистов, как это давно разработано и успешно применяется в ведущих хоккейных странах, таких как Канада, Америка, Швеция, Финляндия и Чехия. В России каждый тренер сам обозначает приоритеты в подготовке своей команды и тренирует ее исходя из своих субъективных взглядов на хоккей. При этом часто бывает, что взгляды эти давно устарели, а подчеркнуть новые сведения неоткуда, так как методическая литература выпускается очень редко, да и то сводится к перепечатыванию давно известных методик с небольшим отступлением на вольную тему.

Нужно обязательно постоянно организовывать курсы для тренеров, обучать их. Было бы здорово сделать видео пособие с набором упражнений. У нас есть хорошие опытные детские тренеры, которым есть, что рассказать, поделиться своим опытом, знаниями. С которыми можно договориться, заплатить им и создать современное видео пособие для тренеров. Многие детские наставники ведь и не знают, что и как давать детям.

Направления решения проблем:

1. Разработка и утверждение стандартов хоккейной отрасли.

Стандарты должны установить: – Тренерский штаб: задачи, структура, состав (в том числе основные роли), регламент работы, функциональные обязанности членов, критерии назначения, типовой контракт; – Медицинский штаб: задачи, структура, состав, оснащение медико-биологическими средствами и системами, регламент работы и функциональные обязанности персонала штаба; – Комплексный научный центр (КНЦ): задачи, структура, состав,

оснащение программными, техническими, медико-биологическими средствами и системами, регламент работы и функциональные обязанности персонала цента; – Группа скаутов: задачи, структура, состав оснащение программными и техническими средствами, регламент работы и функциональные обязанности скаутов; – Группа обеспечения – технический и обслуживающий персонал команды: задачи, структура, состав оснащение программными и техническими средствами, регламент работы и функциональные обязанности персонала группы.

2. Вся система соревнований и организации тренировочного процесса как в клубах КХЛ, так и в детских школах, должна быть направлена на создание благоприятных условий развития основ современного хоккея. Для этого приоритетными направлениями работы клубов и детских школ также должны стать:

- Воспитание и развитие тактико-технического мастерства игроков и команд.
- Современная физическая и функциональная подготовка игроков.

Необходимо: 1. Разработать комплекс методик тренировок, основанных на законах физиологии и закономерностях игры, на индивидуальных показателях, результатах тестов и медико-биологических исследований; 2. Внедрить современные медико-биологические технологий по контролю и управлению функциональным состоянием игроков; 3. Увеличить время для предсезонной подготовки игроков, обеспечив предоставление игрокам гарантированного отпуска (по опыту всех ведущих хоккейных держав); 4. Выдавать игрокам индивидуальные задания на период подготовки к предсезонному сбору и контролировать подготовленность игроков, прибывающих на предсезонный сбор.

Литература:

1. Стратегия развития молодежной хоккейной лиги в среднесрочной перспективе. Утверждена решением Правления Некоммерческого партнерства «Молодежная хоккейная лига» 28 июня 2010 г., Москва 2010. – 36 с. *2.* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Хоккей / Министерство спорта Российской Федерации. – 2016. – 25 с. *3.* Тарасов, А. В. Детям о хоккее. – М.: Советская Россия, 1986. – 208 с. *4.* Сухов, В. В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру. – Литера, 2013. – 48 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПЛАВАНИИ КАК КРИТЕРИЙ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Ботяев В. Л., д.п.н., доцент, Тихонова А. А.
Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Наиболее слабым звеном в подготовке спортивного резерва во многих видах спорта, в том числе и спортивном плавании, является отсутствие объективных методик контроля и оценки различных сторон подготовленности юного спортсмена, на начальных этапах многолетней подготовки [2, 3]. Анализ учебных программ отделений спортивного плавания показывает, что контроль и оценка потенциальных возможностей юного спортсмена, как и прежде, осуществляется только из анализа развития кондиционных способностей [5]. В содержании педагогического контроля не представлены такие направления как анализ биологического возраста, антропометрические измерения, наиболее доступные функциональные пробы и др. Недостаточно внимания уделяется контролю за уровнем развития гибкости, особенно тех ее проявлений, которые являются определяющими на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, тем более, что значимость этих проявлений зависят и обусловлены способом плавания. В тестовых программах отсутствуют задания по контролю за развитием координационных способностей, значимость которых в плавании уже ни у кого не вызывает сомнения.

Учитывая все выше сказанное нами было проведено педагогическое исследование, целью которого являлось обоснование необходимости расширения программы комплексного контроля, для получения более точной оценки потенциальных возможностей юного спортсмена. Наряду со стандартными заданиями выполняемыми в спортивной школе, нами был предложен расширенный блок тестовых заданий, объективно оценивающий, по нашему мнению, различные морфофункциональные параметры, двигательные и координационные способности спортсмена.

Для оценки уровня развития гибкости использовали тесты: выкрут в плечах с гимнастической палкой; подвижность голеностопного сустава; гимнастический мост – где оценивали угол между плечом и туловищем; отведение рук вверх/назад из положения лежа на животе. Скоростно-силовые способности оценивали тестами – прыжок в верх, по методике «Абалакова»; – бросок мяча из за головы, в положении седа; складка (сед углом) из положения лежа на спине. Быстроту оценивали тестом – бег на месте (10 сек.); напрыгивание на возвышение (30 см.), 15 сек.; 10 кругов руками в переднее/задней плоскости; теппинг тест рукой и ногой (регистрировались результаты 10 сек, 30 сек, 60 сек. Большим блоком тестовых заданий, в программе комплексного контроля, были представлены координационные способности: перешагивание через гимнастическую палку; передвижение в упоре лежа сзади; отмеривание длины предъявленных отрезков; оценка длины временных и пространственных параметров движения; воспроизведение темпо-ритмовой структуры движения (прыжки ноги врозь/ноги скрестно).

Данные тесты прошли апробацию в ранее проведенных исследованиях [1], где показали свою высокую надежность, стабильность и информативность.

Для проведения исследования был сформирован и блок функциональной диагностики. Мы заранее отказались от таких диагностик, где необходимо дорогостоящее и по времени затратное оборудование. Блок функциональной диагностики составили пробы: Штанге, Генче, Штанге-Серкина, ЖЕЛ, жизненный индекс, орта проба. В комплексе, эти показатели давали достаточно хороший результат в оценке функциональных возможностей юного спортсмена.

В качестве двух переменных величин мы использовали соревновательный результат на 50 м. кролем и оценку уровня сформированности техники плавания данным способом, который определяли методом экспертной оценки.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами исследование, а оно проводилось в несколько этапов, показало, что на этапе начальной специализированной подготовки соревновательный результат в большей степени обусловлен уровнем развития кондиционных способностей, в первую очередь, это – скоростно-силовые способности, и показатели быстроты. Достаточно высокий коэффициент корреляции имеют и функциональные пробы. В тоже время показатели гибкости, координационные способности не оказывают существенного влияния на спортивный результат в плавании на 50 м. кролем.

Другие результаты получены когда мы рассматривали уровень освоения техники плавания кролем. Здесь наиболее высокие коэффициенты корреляции у показателей развития гибкости, координационных способностей и функциональных проб.

Аналогичные исследования проведенные на последующих этапах спортивной тренировки показали разноуровневые взаимосвязи, что характерно как для соревновательного результата, так и уровня сформированности технического мастерства. Достаточно высокий коэффициент корреляции имеют все рассматриваемые параметры подготовленности. Значимость и теснота взаимосвязи которых меняется от этапа к этапу, но в любом случае все они имеют определяющую взаимосвязь на хотя бы на одном этапе многолетней подготовки пловцов.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют говорить о необходимости расширения форм комплексного контроля [4]. Уже на этапе начальной спортивной подготовки необходимо диагностировать те параметры и способности, которые будут определяющими на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Необходимо шире использовать направления функциональной диагностики, антропометрические измерения, оценку гибкости и координационных способностей. Расширение форм контроля позволит выявить потенциал ребенка, определить направление внутренней специализации, осуществлять качественный отбор на различных этапах подготовки [4].

Литература:

1. Ботяев, В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 2. – С. 21-23. *2.* Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986. – 192 с. *3.* Булгакова, Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 9. – С. 49-51. *4.* Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 235 с. *5.* Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ботяев В. Л., д.п.н., доцент, Янкина А. А.

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Художественная гимнастика – один из самых ярких представителей сложно-координационных видов спорта, в котором удачно сочетаются сложность, музыкальность, эстетичность и виртуозность выполняемых программ. Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы на международной арене. Введенные FIG новые правила (2017-2020г.г.) еще более повысили престижность выполнения сложных программ. Возросли требования к критериям оценки элементов риска (R) и трудности предмета (AD). На танцевальных дорожках (S), обязательное выполнение минимум 2-х элементов работы предмета не доминирующей рукой из раздела «фундаментальных» технических групп предмета. Изменения коснулись и ценности «трудности тела» (BD), обязательным стало выполнение элементов вращения, прыжков, равновесий на не доминирующей ноге. Все это значительно повысило требования к двигательной координации спортсмена, его способностям выполнять сложные в координационном плане соревновательные упражнения, демонстрируя при этом высокий уровень надежности и стабильности их выполнения.

Высокая значимость проявления координационных способностей в художественной гимнастике, требует не только необходимости постоянного их развития и совершенствования, но и возможности объективного контроля и оценки уровня развития на различных этапах многолетней подготовки [2, 3].

Целью нашего исследования являлось выявление взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей и возможностями освоения сложных в техническом плане гимнастических упражнений.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СДЮСШОР №1, г. Сургут. Всего в исследовании приняло участие 18 гимнасток начальной специализированной подготовки, стаж занятий художественной гимнастикой 4-5 лет, возраст 10-11 лет, квалификацию 1 спортивный разряд.

Для оценки и контроля координационных способностей мы использовали следующие тестовые задания: поза «Ромберга»; повороты на низком и высоком гимнастическом бревне; прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие; 5 вращений на платформе и остановка; прыжок с вращением по методике «Старосты»; передвижение в упоре лежа сзади; шаги по прямой линии; перешагивание через гимнастическую палку; воспроизведение заданного ритма прыжков. Все тесты прошли апробацию в значительном количестве научных исследований [1], где показали свою высокую информативность и надежность в оценке координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами тестирование показало, что общий, интегральный уровень координационной подготовленности гимнасток начальной специализированной подготовки, находится на среднем уровне. Более интересные результаты получены при оценке отдельных координационных способностей. Здесь получены разноуровневые результаты, где-то они находятся на среднем и выше среднего уровне («прыжок с вращением по методике «Староста», «прыжок с поворотом кругом в вертикальное равновесие», «Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне»), в других тестах выявлен низкий и ниже среднего уровень развития координационных способностей.

На втором этапе исследования, мы выявляли уровень взаимосвязи координационных способностей с показателями технического мастерства юных гимнасток по требованиям старых правил FIG (2013-2016 г.). Анализу были подвергнуты связи между результатами отдельных координационных способностей и соревновательной оценкой на каждом виде гимнастического многоборья. В качестве оценки рассматривался результат последних квалификационных соревнований (Открытый региональный турнир по художественной гимнастике среди девушек 13-15 лет, девочек 11-12 лет, 10 лет и моложе; Открытое первенство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по художественной гимнастике).

Выявленные взаимосвязи позволяют сказать, что между результатами отдельных координационных способностей и уровнем технического мастерства юных гимнасток существуют достаточно тесные, статистически достоверные взаимосвязи. Высокие взаимосвязи, а значит и возможности технического совершенствования юных спортсменок, на этапе начальной специализированной подготовки, в большей степени определяются уровнем развития способности к согласованию ($r = 0,559$), способности к равновесию ($r = 0,565$) и темпоритмовой способности ($r = 0,563$). Но в любом случае, наиболее высокие взаимосвязи выявлены у показателей общей координационной подготовленности, что характерно для всех видов многоборья ($r = 0,689 – 0,702 – 0,787$). Анализируя выявленные взаимосвязи можно сказать, что уже на этапе начальной специализированной подготовки координационные способности оказывают значительное влияние на возможности технического совершенствования во всех видах гимнастического многоборья.

На следующем этапе исследования анализу подверглись взаимосвязи между ранее выявленным уровнем координационной подготовленности юных гимнасток, с оценкой технического мастерства полученной по требованиям новых правил FIG (2017-2020 г.). Надо сказать что ранговые оценки технической подготовленности гимнасток сильно изменились в сторону их уменьшения. Это обусловлено, в первую очередь, возросшими требованиями к исполнительскому мастерству, трудности программ, которые, в большей степени, обусловлены требованиями к «латеральности» выполняемых упражнений, т.е. умению манипулировать предметами как доминирующей рукой (ногой), так и не ведущими нижними и верхними конечностями. Анализ выявленных взаимосвязей показывает значительно возросшие коэф-

фициенты корреляции, наиболее высокие зафиксированы у показателей общей координационной подготовленности с результатом каждого вида многоборья (r = 0,756 – 0,781 – 0,815). Отдельные тестовые задания также показывают возросший уровень взаимосвязи, наиболее тесные выявлены у способностей к равновесию и согласованию движений (r = 0,675, 0,635).

Заключение. Результаты проведенного исследования подтверждают нашу гипотезу, что уровень развития координационных способностей в значительной степени определяет возможности технического совершенствования юных гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки. Введение новых правил FIG, ориентированных на усложнение соревновательных программ, предъявляет еще более высокие требования в уровню развития координационных способностей. Все это диктует необходимость объективного контроля и оценки координационной подготовленности в художественной гимнастике на всех этапах спортивной подготовки.

Литература:

1. Ботяев, В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной и специализированной базовой подготовки / В.Л. Ботяев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2011. – №3 (14). – С. 37-44. *2.* Горохова, В. Е. Экспериментальное обоснование педагогической эффективности методики развития координационных способностей гимнасток высокой квалификации путем специальной сенсорной тренировки / В.Е. Горохова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 44-47. *3.* Горская, И. Ю. Оценка уровня развития координационных способностей девочек 6-8 лет, отобранных для занятий художественной гимнастикой, с учетом типа телосложения и уровня биологического зрелости / И.Ю. Горская // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. тр. / СибГАФК. – Омск, 1996. – С. 4-10. *4.* Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование». – Воронеж: Элист, 2017. – 302 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

***Бугаевский К. А.**, к.м.н, доцент.*
Классический приватный университет, институт здоровья, спорта и туризма.
г. Запорожье, Украина.

Аннотация. Сегодняшний день в современном женском спорте связан с «освоением» девушками и женщинами спортивних дисциплин, ранее считавшихся прерогативой мужчин. К числу последних можно смело отнести занятия вольной борьбой. Наблюдающийся прогресс в женских видах борьбы требует учета индивидуальных физиологических реакций женского организма, вызывает необходимость проведения специальных исследований по установлению эффективных способов достижения спортсменками высоких спортивных результатов без отрицательных последствий занятий спортивной борьбой для их здоровья.

Ключевые слова: женский спорт, единоборства, вольная борьба, менструальный цикл, половое созревание, репродуктивная функция.

Вопросы, касающиеся влияния спорта на женский организм вообще, его репродуктивную функцию, и в частности, влияния вольной борьбы на физическое и эмоциональное состояние девочек, девушек, женщин являются изначально актуальными, поскольку единоборства следует признать неспецифичным видом женской спортивной деятельности. Происходящий процесс множественных, зачастую мультисистемных

изменений и адаптации женского организма, не всегда физиологичен и, зачастую, приводит к значительному количеству «поломок» в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и, конечно же, репродуктивной систем женского организма [1-5].

Нами, для проведения исследования специально был создан авторский вариант анкеты, содержащий вопросы, касающиеся индивидуальных вопросов установления и протекания менструального цикла, этапов полового созревания, течения препубертатного и пубертатного периода, сомато-психологических процессов, непосредственно связанных с физическими и психо-эмоциональными нагрузками, возникающими при занятиях вольной борьбой.

Данное исследование проводилось с января по март 2016 года на базе тренировочно-спортивного комплекса «Гарт» в г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина. В проводимом исследовании приняли участие 16 спортсменок пубертатного и юношеского возраста. Возрастные категории: школьники – 1 (6,3%), кадеты – 8 (50,0%), юниоры – 7 (43,8%). Средний возраст спортсменок (n=16) составил 16,7±0,3 лет. У 12 спортсменок (75,0%) стаж занятий вольной борьбой составляет 6-8 лет, у 4-х (25,0%) – от 3 до 5 лет. Количество тренировок – до 5-6 в неделю, продолжительность тренировочного процесса от 2 до 4 часов.

При анализе данных, полученных по результатам анкетирования и клинического интервьюирования, нами были получены следующие данные: средний возраст наступления менархе (Ме) в группе (n=16) составил 13,1±1,1 лет. С одной стороны, этот возраст находится рамках физиологических нормативных границ наступления менархе, с другой стороны, он больше средних нормативных украинских показателей времени наступления первой менструации, зафиксированных в пределах 12,6±1,2 лет [1]. При этом, сроки наступления менархе в группе были следующими: наступление Ме до 12 лет было выявлено у 2 (12,5%) спортсменок, от 12 до 14 – у 11 (68,8%) спортсменок, от 14 до 15 – у 3 (18,7%) спортсменок. Время установления стабильности овариально-менструального цикла (МЦ) составило, в среднем по группе – 1,6±0,8 года. Но, при более детальном рассмотрении и анализе полученных результатов было установлено, что в период до 1 года ОМЦ установился у 5 (31,2%) спортсменок, от 1 года до 1,5 лет – также у 5 (31,2%) спортсменок, от 1,5 до 2 лет – у 3 (18,8%) спортсменок, от 2 до 2,5 – также у 3 (18,8%) спортсменок. Если учесть, что на сегодняшний день нормативным считается срок установления ОМЦ на Украине – 1-1,5 года, можно сделать вывод, что только у 5 (31,2%) юных спортсменок имеются физиологические сроки установления ОМЦ, а у 11 (68,8%) они нарушены и продлены во времени.

Что касается продолжительности ОМЦ, нами установлено, что нормальные его сроки (от 21 до 35 дней) имеют 11 (68,8%) спортсменок, и в среднем длительность составляет 24,1±0,3 дня. Продолжительность ОМЦ менее 21 дня (от 20 и менее), или гипоменорею имеют 5 девушек, или 31,2% спортсменок. Длительность ОМЦ более 35 дней в группе отсутствует. Длительность менструального кровотечения (в норме от 3 до 7 дней), составила в группе, в среднем, – 3,8±0,3 дня, что соответствует физиологическим показателям [1, 3, 5]. При более детальном рассмотрении, нами было достоверно установлено ($p<0,05$), что длительность МК менее 3 дней (олигоменорея) определена у 6 (37,5%) спортсменок, более 7 дней (полименорея) – у 2 (12,5%) девушек. У 7 (43,7%) юных спортсменок интегральные показатели ОМЦ соответствуют норме. Нами также, при осмотре, анкетировании и данным анамнеза были определены явления гиперандрогении (вирилизация, гирсутизм, акне, себорея). У 9 (56,3%) спортсменок были определены явления вирилизации и гирсутизма, себорея – у 5 (31,5%), акне – у 9 (56,3%) девушек.

Заключение. 1. Явления олиго-опсоменореи и гипоменструального синдрома присутствуют у 6 (37,5%), поли-гиперменореи и гиперменструального синдрома – у 3 (18,8%)

спортсменок, явления вторичной аменореи были определены у 7 (43,8%) девушек. 2 Сомато-вегетативные проявления предменструального синдрома (ПМС) были определены у 11 (68,8%) девушек. 3. У 7 (43,8%) юных спортсменок интегральные показатели ОМЦ соответствуют норме, что расценено нами малым спортивным стажем и началом занятий вольной борьбой после начала формирования у них менструального цикла. 4. У 9 (56,3%) спортсменок были определены явления вирилизации и гирсутизма, себорея – у 5 (31,5%), акне – у 9 (56,3%) девушек.

Литература:

1. Бугаевский, К. А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте // Безопасный спорт: Сб. тезисов III Всеросс. науч.-практич. конф. с международ. участием Северо-Западного гос. мед. ун-та им. И.И. Мечникова. – СПб., 2016. – С. 29-30. *2.* Дюсенова, А. А. Соматотипологические и эндокринологические особенности спортсменок, занимающихся борьбой и боксом / А.А. Дюсенова, Е.А. Олейник // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2. – С. 116-120. *3.* Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 266-272. *4.* Писков, С. И. Влияние занятий вольной борьбой на становление овариально-менструального цикла и развитие менструальных дисфункций у спортсменок / С.И. Писков, Н.Г. Беляев // Фундаментальные исследования в биологии и медицине: сб. научных трудов. – Вып. 6. – Ставрополь: Изд-во СевКавГТУ, 2009. – С. 135-141. *5.* Соболева, Т. С. Гиперандрогения как основа высоких результатов в женском спорте / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 3. – С. 44-50.

ПРОГНОЗ РЕКОРДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖЕНСКОМ МАРАФОНЕ

Буравова С. А.*, Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Аннотация. Представляется интересным рассмотрение возможности прогнозирования высоких спортивных результатов в женском марафонском беге.

Ключевые слова: спорт высших достижений, легкая атлетика, марафон, прогноз результатов в женском марафоне.

Известно, что точность прогнозирования спортивных результатов определяется достаточностью объема исходных данных и периодом их сбора, методами прогнозирования и спецификой вида спорта [1, 2, 3]. Так, например, при прогнозировании результатов в разных видах спорта установлена возможность применения стохастических моделей прогноза результатов на многолетних промежутках времени, методов спектрального анализа на часовых промежутках и методов выделения неизменных (эргодических) фрагментов на десятиминутных промежутках времени [4, 5, 6].

В отличие от мужчин женский марафонский бег на Олимпийских играх проводится с 1984 года и до сегодняшнего дня имеется всего девять результатов победителей. При этом результат 1992 года по сравнению с другими является аномально низким из-за неблагоприятных внешних условий: высокой температуры и влажности. Начиная с 1952 года, в женском марафоне зафиксировано 35 высших мировых достижений и мировых рекордов. На рис.1 изображены результаты победительниц Игр Олимпиады в женском марафонском беге с 1984 года по настоящее время и пунктирной линией отмечен средний результат равный 2:25:52. Как следует из этих данных, в период с 1984 по 200 г. два результата выше среднего и два результата ниже среднего, а в период с 2000 по 2016 год наблюдается точно такая же ситуация. Среднее квадратическое отклонение равно 2 минуты и 52 секунды. Это означает, что

результаты в женском Олимпийском марафоне в этом временном периоде мало меняются. Если сравнить изменения результатов с изменениями результатов в мужском марафоне, то можно убедиться, что этот период достижений в женском марафоне относится к длительному периоду относительной стабильности результатов, продолжительностью в 32 года – «периоду существования активной деятельности одного поколения и времени появления следующего поколения бегунов-стайеров, формирования школ спорта и новых тренерских методик» [7].

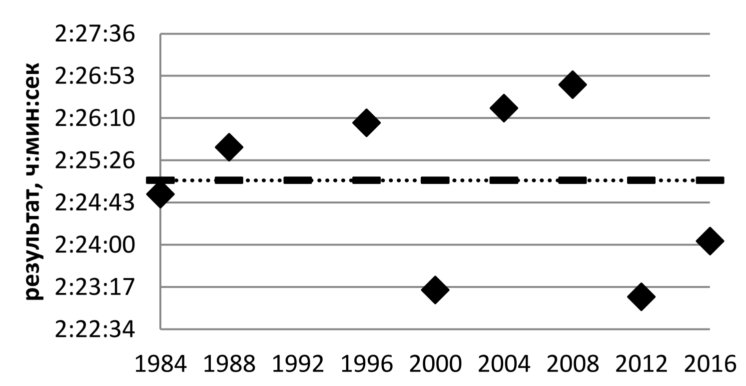


Рис.1. Результаты победительниц Игр Олимпиады в женском марафонском беге (без результата 1992 г).

Кроме того разность между мировым рекордом в женском марафоне и средним результатом победителя Игр Олимпиады равна 10 минутам, а у мужчин такая разность составляет 4 минуты. По этой причине, можно предположить, что следующий период роста результатов в женском марафоне будет «коротким» длительностью в 12-16 лет и средний результата победительницы Олимпийских игр возрастет до 2:19-2:20.

Анализируя динамику роста мировых достижений в женском марафоне (рис.2) также можно убедиться в том, что также как и у мужчин, у женщин выявляется длительный период относительной стагнации мировых достижений с 1980 по 2000 год. Это период смены системы подготовки женщин-стайеров, изменения условий проведения соревнований и их коммерциализации, период перехода количественных изменений в качественные [7].

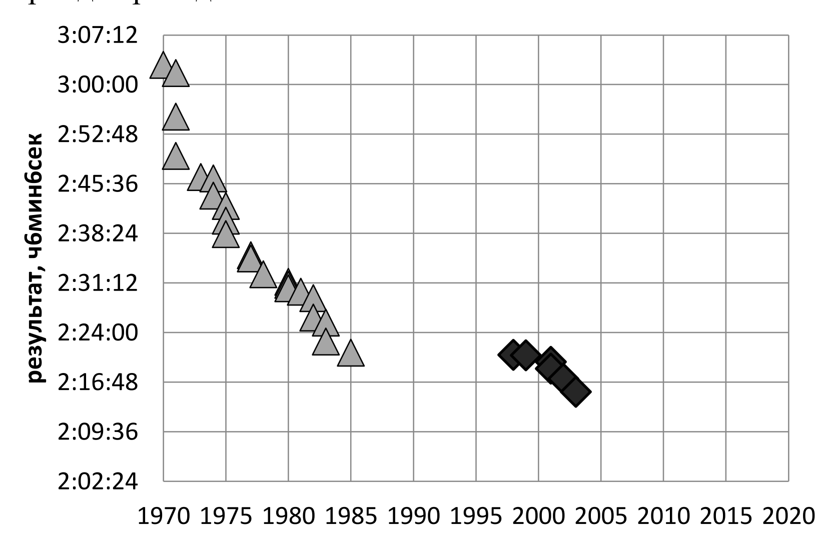


Рис.2. Динамика высших мировых достижений в женском марафоне

Также как и у мужчин, этот период завершается относительно резким ростом мировых рекордов в начале этого века и наступлением очередного периода относительной стабильности результатов. Экстраполируя кривую изменения мировых рекордов в женском марафоне различными двухпараметрическими функциями можно предположить, что мировой рекорд в женском марафонском беге будет установлен в ближайшие два-три года.

Литература:

1. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов: часть первая / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. –Т. 66. – № 8. – С. 27-36. *2.* Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов: часть вторая / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20-28. *3.* Германов, Г. Н. Прогноз достижений российских бегунов на средние и длинные дистанции на Чемпионатах Европы 2012-2014 гг. по результатам выступлений юниоров и молодых спортсменов в европейских первенствах / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, Ю.В. Романова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2010. – Т. 29. – № 4. – С. 7-11. *4.* Корольков, А. Н. Критерий каменистой осыпи как критерий образования двигательных умений / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 125. – № 7. – С. 100-104. *5.* Корольков, А. Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) / А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т. 106. – № 12. – С. 81-86. *6.* Корольков, А. Н. Эффективность тренировки в гольфе в виде передаточной функции квазистационарных спектров результативности / А.Н. Корольков // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10. – С. 62-66. *7.* Корольков, А. Н. Модели прогноза рекордных результатов в мужском марафоне / Корольков А.Н., Германов Г.Н., Буравова С.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С.63-70.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕНИЯ ИГРОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ДИВИЗИОНАХ

Воронин И. Ю., *к.п.н., доцент,* ***Саласин А. Ю., Сухорукова Е. С., Клеенков М. Г.***
Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет
г. Белгород, Россия. МБОУ СОШ №4. г. Шебекино, Россия.

В НБА команды, которые меньше всего теряли мяч, выигрывают 58 % матчей. В том случае, если процент попадания в командах был примерно одинаков, то команды, которые теряли мяч реже, выигрывали 69 % матчей.

Еще одним немаловажным фактором является подборы в нападении; команда, которая собирала больше отскоков в нападении, выигрывала 63 % своих матчей.

Команды, которые набирают меньше персональных замечаний, выигрывают в 67 % случаев [5].

Потери мяча в баскетболе являются неоспоримым браком в технической подготовке игроков, и если команда не владеет мячом, то она теряет возможность выполнить попытку броска, а тем более поразить кольцо противника. В профессиональных командах баскетболистов количество потерь мяча играет определяющую роль в успехе или не успехе команды. В составе команд всегда находятся игроки, которые способны перевести мяч на половину со-

перников. Основными блокирующим игроками являются игроки передней линии – центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, могут проявлять хорошие показатели в данном техническом приеме. Перехват – важнейший технический прием в действиях команды обороны. В баскетболе перехваты в основном выполняют игроки задней линии команды – это разыгрывающие, атакующие защитники и легкие форварды; к ним иногда подключаются центровые игроки. Перехват в баскетболе можно осуществить по-разному. Во-первых, его можно сделать во время передачи, заблокировав сопернику путь к мячу, и подобрать его самостоятельно. Во-вторых, перехватить мяч можно, когда соперник занимается его ведением. Перехват позволяет быстро организовать контратаку и набрать легкие очки. В среднем 1,5-2 перехвата за игру считаются очень хорошим показателем.

Женская баскетбольная команда НИУ «БелГУ» в сезоне 2015-2016 гг. стала чемпионом в дивизионе «имени Г.М. Саакяна» [2, 3], что позволило им в сезоне 2016-2017 гг. выступать в высшем дивизионе «Центр» АСБ России. Играя в дивизионе «имени Г.М. Саакяна» женская студенческая команда совершила 3 блокшота за весь сезон, процент успешных действий в обороне составил 0,3%. Выступая в высшем дивизионе «Центр», баскетболистки улучшили этот показатель до 34 блокшотов, процент успешности вырос до 3,4%. В сезоне 2015-2016 гг. женская команда совершила 172 потери, процент ошибок равен 17,2%, а количество перехватов составило 136, процент успешных действий в защите равен 13,6%. Выступая в высшем дивизионе, баскетболистки совершили 316 потерь, что является 31,6% неудачных действий, это на 144 потери и на 18% больше, чем в предыдущем сезоне. Что касается перехватов, то их количество составило 113, процент перехватов равен 11,3%. Количество полезных действий в нападении снизилось на 23 перехвата и на 2.3%. Таким образом, контроль потерь и перехватов в женской баскетбольной команде может стать определяющим и результативным способом повышения эффективности соревновательной деятельности команд [1, 4].

Для уменьшения количества потерь и увеличения перехватов в тренировочном процессе необходимо: в предсоревновательной подготовке – использовать пассивное и активное сопротивление при совершенствовании защитных действий, формирующих готовность к возникновению типичных и неожиданных ситуаций в соревнованиях. С целью повышения эффективности перехватов баскетболисток в соревнованиях с необходимо моделировать игровые ситуации, повторяющие их в тренировочном процессе. В тактической и игровой подготовке разрабатывать командные взаимодействия.

Литература:

1. Андрианова, Р. И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 127. – № 9. – С. 15-22. *2.* Воронин И.Ю. Результативность бросков женской баскетбольной команды НИУ БЕЛГУ в сезоне 2015-2016 года / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // МИСИ НИУ МГСУ. – 2016. №2 (9). – С. 139-142. *3.* Воронин И.Ю. История олимпийского баскетбола Белгородчины / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // Научная книга. – 2016. – С. 96-99. *4.* Леньшина, М. В. Программа подготовки баскетболисток к финалу Чемпионата России женских молодёжных команд «Премьер-Лиги» / М.В. Леньшина, С.В. Попов, Ю.П. Дерганов, Р.И. Леньшина // Физическая культура, спорт, здоровье в жизни молодёжи: Всерос. науч.- практ. конф. – Воронеж: ВГИФК, 2011. – С. 268-272. 5. Dean Oliver, Basketball on paper: rules and tools for performance analysis– USA.: 2004. – 321 c.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СИЛОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ:
(теоретический анализ)

Галкин В. А., Малков О. Б., *к.п.н., доцент.*
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II. г.Москва, Россия.

Восприятие – процесс формирования при помощи активных действий субъективного образа целостного предмета, непосредственно воздействующего на анализаторы. В отличие от ощущений, отражающих лишь отдельные свойства предметов, в образе восприятия в качестве единицы познания представлен весь предмет, в совокупности его инвариантных свойств – целостности, константности, предметности, структурности, осмысленности.

Следует учесть, что особенности восприятия в значительной мере индивидуализированы. Особое место занимает в спорте восприятие движения, пространства и времени.

Наибольшую значимость для создания образа движения, для овладения техникой различных видов спорта имеет оценка расстояний, направления движения и его амплитуды, скорости и ускорения, темпа и ритма, последовательности движений. Как и развитие ощущений, развитие восприятия в значительной мере облегчается определением четких ориентиров движения, обеспечением срочной обратной связи, специальными упражнениями, предусматривающими варьирование скорости движения, применением снарядов различного веса, специальными подводящими упражнениями, расчлененным выполнением движения, точными командами, словесными отчетами спортсмена о выполняемом движении [1, 3, 5].

Большое значение для восприятия имеет апперцепция. Являясь сложной межанализаторной функцией, восприятие движения, пространства и времени требуют для своего развития месяцы и годы, множества повторов и жизненного опыта. Зависимость восприятия от прошлого опыта называется апперцепцией.

Восприятие объекта характеризуется большой слитностью познавательных компонентов с эмоциональными (аффективными) и зависит от мотивационно-смысловой структуры деятельности воспринимающего субъекта.

Говоря о преднамеренных действиях в единоборствах, следует отметить, что они складываются, прежде всего, из волевых проявлений личности спортсмена направленных на достижение установленной цели.

Для многих видов спортивной деятельности, и в частности единоборств, большое значение приобретает умственная форма действия основанная на высших формах интеллектуальных процессов [2]. В подавляющем большинстве случаев все структурные элементы мыслительных операций выполняются про себя. Эта форма основывается по схеме интериоризации, переходя из материализованной формы во внутреннюю – умственную.

Каждая из представленных форм, может быть выделена, как структурные элементы специализированного действия, которые в непосредственной практической деятельности не всегда бывает просто вычленить.

Все вышеперечисленное, и многое другое, входит в состав образа движения.

Все свойства и качества восприятия в полной мере задействованы в овладении техникой движения. Совершенствование техники движений тесно связано с воспитанием двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Эти качества не проявляются изолированно: всегда некоторому проявлению силы сопутствует проявление скорости и точности, проявление скорости требует определенной выносливости, а проявленная выносливость порой весьма специфична по отношению к характеристикам силы, точности и скорости. Для большинства видов единоборств характерна высокая двигательная активность

и большая интенсивность мышечной работы, которая носит преимущественно динамический характер; отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха.

Конкретные соревновательные действия требуют от спортсменов проявления двигательных качеств в их оптимальном сочетании. По мере роста спортивных результатов двигательные качества в большей мере специализируются, при этом высокое развитие одного или нескольких из качеств может оказаться даже тормозом для развития ведущего качества. Известны случаи, когда надолго прекращался рост результатов выдающихся спортсменов, если в тренировках был сделан неоправданно сильный акцент на развитие одного или нескольких качеств. Очень часто двигательные качества при умелом сочетании их развития оказываются взаимодополняющими. Например, развитие силы преимущественно в динамическом режиме может благоприятно сказаться на развитии быстроты. Однако преобладание медленных или статических нагрузок в развитии силы вряд ли приведет к тому же результату.

Важным фактором физической подготовки спортсмена является степень взаимосвязи навыков и проявления двигательных качеств. Здесь существует достаточно сложная зависимость контроля сознания над реализацией навыков и проявлением двигательных качеств. С одной стороны, фактор контроля на первой стадии освоения навыка оказывает благоприятное влияние на эффективность его формирования и проявление физических качеств. Однако впоследствии, по мере необходимости повышения автоматизации навыков и проявления двигательных качеств, контроль сознания может оказаться неблагоприятным фактором, снижающим возможности проявления скорости, силы, быстроты, точности и выносливости.

Вместе с тем, освоение двигательного действия, успешное формирование двигательных умений и навыков возможно только при определенном уровне развития физических качеств. Сегодня аксиоматичным становится утверждение, что физические качества и двигательные навыки выступают как неразрывные стороны процесса упражнений, большинство из них утверждают единство и отвергают противопоставление качеств и навыков как раздельно существующих явлений. Двигательные навыки и физические качества существовать друг без друга не могут. Двигательные способности определенным образом сопряжены с проявлением умений, навыков, составляют их основу, представляют их часть. Иначе говоря, проявляемые физические качества составляют элемент двигательных навыков. Из выше приведенных рассуждений следует, что двигательный навык всегда выступает как особый уровень закрепления физических качеств, очень часто несущих не только количественную, но и качественную характеристику, что порой и отражается в характеристиках двигательного навыка. Развитые физические качества человека становятся апофеозом успешного жизнесуществования, здоровья, его стремления к физкультурно-спортивному совершенствованию.

Специфику того или иного вида единоборств, составляет характер и содержание спортивных действий и непосредственные условия, в которых они выполняются. Она определяет и специальное развитие тех или иных сторон психики спортсмена-единоборца, куда входят: восприятие ситуации; мысленный анализ, включающий оценку ситуации, перебор выбора действия, где количество вариантов ответного действия зависят от квалификации спортсмена; и, само моторное исполнение действия. Все перечисленные психомоторные действия совершаются при непосредственном участии внимания, как одной из сторон психической деятельности, памяти, обеспечивающей запоминание ряда приёмов и контрприёмов, и, конечно эмоций. Как правило, специализированные восприятия по механизму своего возникновения и функционирования связаны вначале со зрительным анализатором. По мере дальнейшего освоения они становятся межанализаторными и многофункциональными, при этом ведущую, интегративную роль в этом синтезе играет двигательный анализатор.

На вершине спортивного мастерства сознательный контроль чаще всего снова осуществляется одномодально, однако ведущая роль не обязательно принадлежит зрительному

анализатору. Как правило, в качестве такого «высшего контролера» выступает анализатор, обеспечивающий наиболее объективную наиболее существенную информацию о параметрах соревновательных действий. При этом каждый из последующих уровней сознательного контроля базируется и включает ранее возникшие формы контроля функций и навыков. Такая динамика развития специализированного восприятия двигательных качеств обеспечивает не только надежность соревновательных действий, но и их вариативность в соответствии с меняющимися условиями.

Наблюдая за техническими действиями единоборцев, часто бывает трудно вычленить «само действие», являющееся результатом оперативного реагирования и операции сенсомоторного реагирования. Одни действия в единоборствах требуют большого объёма и распределения внимания, другие наоборот, концентрации внимания и малого объёма поля зрения. В отличие от спортивных игр, от спортсменов-единоборцев требуется мгновенное восприятие сигнала, его распознавание, т.е. это ложное отвлекающее действие или само основное действие и, выбор решения: какой приём или контрприём должен последовать за действием соперника. Таким образом, любое действие единоборца должно оцениваться с точки зрения их сформированности.

Условием дальнейшего использования сознательных форм деятельности в совершенствовании навыков и воспитании двигательных качеств является формирование специализированного восприятия, получившего в спортивном обиходе обобщающее название « чувства». Примером могут быть: «чувство воды» у пловцов и гребцов, «чувство дистанции» у боксеров, «чувство мяча» у в спортивных играх, «чувство снега» у лыжников, «чувство ворот» у вратарей, «чувство снаряда» у гимнастов и многие другие. Не исключено, что этим термином подчеркивается особая роль чувственной ткани сознания в формировании специализированного восприятия. Спортсменам хорошо известно о существовании многочисленных «чувств», связанных именно с проявлением двигательных качеств: чувство скорости, чувство ритма, чувство времени, чувство силы и т.п. Часто по наличию специализированного восприятия судят об уровне спортивной формы.

Формирование и динамика развития специализированного восприятия в психологической подготовке спортсмена обеспечивается сочетанием идеомоторной и психомышечной тренировок, использованием различных психотехнических игр и заданий. Без всяких преувеличений можно сказать, что ведущим фактором становления и развития специализированного восприятия в спорте являются личностные качества спортсмена. В терминах «сила», «быстрота», «точность», «выносливость» и понятиях силы, подвижности, аккуратности и стойкости характера видны далеко не простые аналогии. Сила, выносливость, быстрота должны быть воспитаны. Сила может быть умной или глупой, мягкой или грубой, доброй или злой, ломовой или осторожной. Проявление свойств характера не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни, приводит к более существенным системным изменениям психики спортсменов. Надежность соревновательных действий спортсменов находится в теснейшей зависимости от надёжности его поведения в самых различных условиях жизнедеятельности. Надежный вратарь чаще всего надежный человек во всех смыслах, а не только в воротах. Спринтер чаще всего быстр и в решении жизненных задач, стайер вынослив и терпелив, а штангист или легкоатлет-метатель редко обладают слабым характером. Практически каждый вид спорта требует от спортсмена формирования сложнейшего комплексного восприятия, оцениваемого как по параметрам движения, так и по проявлению физических качеств. В командах и экипажах всегда существуют спортивные амплуа: защитника, нападающего, вратаря и множество других особенных обязанностей и функций спортсменов во время соревнований и тренировок.

Следует отметить, что в большинстве научно-методических и научно-исследовательских работ, касающихся спортивной деятельности вообще, и единоборств, в

частности присутствует описание перцептивных и психомоторных процессов. Достижение высокой физической, технической и тактической подготовленности тесным образом связано с развитием у спортсмена определённых способностей, физических и психических функций и его личных качеств. Многочисленные специалисты, работающие со спортсменами единоборцами, в своих публикациях отмечают, что бывает трудно добиться совершенства выполнения тех или иных технических приёмов без высокого развития двигательной чувствительности и двигательной памяти (А.О. Акопян, А.А. Новиков, А.Ш. Ромазанов; И.И. Алиханов; В.С. Бегидов; Ю.М. Беников; М.М. Боген; В.Г. Еганов; С.А.Иванов-Катавский; З.М. Мамедов; А.К. Морозов; Р.А.Пилоян и др.). В этих исследованиях рассматриваются функциональные системы, которыми регулируется специфическая деятельность в единоборствах на уровне перцептивных, интеллектуальных и психомоторных процессов. Перцептивные действия позволяют спортсмену воспринимать специфические предметы и объекты, концентрировать внимание на самых первостатейных действиях соперника, иными словами: помогают видеть, слышать и чувствовать. Большинство авторов считают, что нельзя добиться высокого технического мастерства при недостаточной наблюдательности, медленном и неточном восприятии, при низком общем интеллектуальном развитии.

Двигательная деятельность представителей единоборств сложна и разнообразна. Она включает в себя большое количество различных по структуре и содержанию двигательных актов. Например, при анализе деятельности одного и того же борца в поединках с различными по квалификации и опыту соперниками во время соревнований приходится наблюдать различное количество действий, как атакующего плана, так и защитных. В схватках на ковре равных по классу борцов, особенно высококвалифицированных, по своему спортивному накалу часто не позволяют отчётливо проявить те или иные технические приёмы из-за оказываемого сопротивления соперника. Результативные высоко – технические приёмы наблюдаются, как правило, когда один из соперников выше по опыту и спортивной квалификации, естественно и во время демонстрации показательных выступлений, на каких-либо спортивных праздниках. В тренировках и соревнованиях эти действия многократно повторяются, поэтому они всегда обладают той или иной степенью обобщения, производятся с разной полнотой операции и с разной мерой освоения. При этом отметим, что даже самые известные борцы, чемпионы мира и олимпийских игр, обладающие самой «филигранной» техникой в трудных случаях (сильный, равный противник, сильное нервно-физическое утомление, полученная травма и т.д.) значительно сокращают свой технический арсенал приёмов, а иногда, пользуются только одним, наиболее освоенным доведённым до автоматизма приёмом.

Все указанные выше авторы, сходятся во мнении, что действия в спорте, направленные на достижение поставленной цели, характеризуются обобщённостью действия и выделением более существенных признаков из менее существенных. Это состояние в спорте объясняется значительным отличием подготовленности зрелого мастера от менее опытного [4]. Так, по мере формирования действия, состав выполняемых операций сокращается, действие приобретает свёрнутый характер. Поэтому овладеть тем или иным видом деятельности, человек может только в процессе обучения (иногда длительного) т.е. многолетней подготовки. В результате длительной подготовки (тренировки), спортсмен проходит все стадии и периоды, как возрастные, так и квалификационные. В этих стадиях присутствуют перцептивные, психомоторные и интеллектуальные процессы. При этом, каждое отдельное действие, являясь частью продуманной системы подготовки, каждая тактико-техническая операция осознаётся спортсменом сначала медленно, иногда поверхностно, затем за счёт процесса интериоризации усваивается, а со временем образуется стойкий стереотип, в результате которого действие доводится до автоматизма. В этом плане большинство специалистов спорта считают, что всегда желательно начинать подготовку спортсмена, когда у него ещё не сформиро-

вался стойкий двигательный стереотип, так как при его предварительной сформированности переучивать бывает гораздо сложнее.

Литература:

1. Гимазов, Р. М. Теоретико-методическое обоснование педагогического контроля свойств двигательных способностей субкортикальных уровней построения движений у спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук :13.00.04 / Гимазов Ринат Маратович; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма]. – М., 2017. – 47 с. 2. Малков, О. Б. Развитие двигательного интеллекта в тактико-технической подготовке единоборцев / О.Б. Малков // Совершенствование тактической подготовки в единоборствах / под. общ. ред. Ю.Б. Калашникова. – М.: Физическая культура, 2015. – С. 14-25. 3. Гожин, В. В. Психические резервы повышения спортивного мастерства борцов / Гожин В.В., Дементьев В.Л., Лушников А.Ю. // Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры: матер. Всерос. науч. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2007. – С. 28-33. 4. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. 5. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. –Часть III. – Кн. 17. Психологическая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. – М.: Советский спорт, 2002. – 56 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Германов Г. Н., *д.п.н., профессор.*
Московский городской педагогический университет»,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва.
Сабирова И. А.*, д.п.н. доцент. Воронежский государственный институт физической культуры.* ***Савельева Ю. И.*** *АУ Воронежской области «Центр спортивной подготовки сборных команд», г. Воронеж.* ***Бабина В. С.****, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г. Москва, Россия.*

Аннотация.

Современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт. Определение перспектив развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения – сложная комплексная проблема, особенно в современных условиях. Она может быть успешно решена лишь на основе теоретической концепции, которая в последние годы развивается рядом ученых нашей страны, и выражена ориентацией системы подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт; массовый спорт; юные спортсмены; физкультурно-спортивное движение.

Методология подготовки юных спортсменов ориентирует процесс подготовки команд резерва на высшее спортивное мастерство [3, 4, 6], суть которого заключается в том, что многолетний процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса следует рассматривать как единый многоступенчатый процесс, как сложную динамическую систему взаимосвязанных этапов подготовки, имеющую общие пути развития, описываемую идентичными в своих проявлениях закономерностями. Ориентация системы подготовки юных спортсменов на высшее мастерство предусматривает строгую преемственность целей и задач подготовки, средств и

методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, единые теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортивного резерва и сборных команд.

Концепция должна стать определенным ориентиром для решения социально-педагогических проблем, определения основных направлений государственной поддержки детско-юношеского физкультурно-спортивного движения как приоритетного в массовом спорте, выявления основ взаимодействия государственных структур и общественных детских и молодежных объединений физкультурно-спортивной направленности, повышения роли общественных начал в функционировании школьного спорта, привлечения и должного участия спортивных федераций и олимпийских академий в спортивном воспитании и двигательном развитии детей и учащейся молодежи, в формировании детско-юношеского самоуправления в этой области.

В настоящее время наблюдается большая неравномерность в организации детско-юношеских объединений по территории России. Сегодня охват детей и подростков различными формами самоорганизации и самоуправления по сравнению с 1985 г. снизился во много раз. Такая тревожная тенденция не позволяет в полной мере осуществлять взаимодействия государственных структур, детских и молодежных объединений. В то же время у общества вызывают тревогу многочисленные факты создания и организации действий неформальных подростковых групп, в том числе криминального характера [1].

Основными направлениями поддержки в развитии детско-юношеского спорта в ближайшие годы, должны стать: совершенствование правой защиты детско-юношеских и молодежных объединений, оказание им финансовой и материальной помощи, усиление сотрудничества с ними государственных структур при решении общих задач обучения и развития. К сожалению, в работе детских тренеров исчезла такая профессиональная функция, как «обучение». Сегодня тренер предоставляет физкультурно-спортивные услуги, что тянет за собой шлейф необязательных действий со стороны тренера, исключаются трудовые действия по обучению, воспитанию, развитию. С другой стороны, отбираются многие социальные льготы, которыми раннее пользовался тренер-педагог, тренер-учитель, в частности продолжительность отпуска, другие материальные и финансовые льготы.

Вместе с тем, следует признать, что современный спорт содержит определенные противоречия. С одной стороны, рациональные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, с другой – тренировки могут спровоцировать появление у спортсменов заболеваний. Это происходит вследствие как организационных, так и методических просчетов. Чрезвычайно актуальной проблемой становится разработка специальных программ на спортивно-оздоровительном этапе, нацеленных на профилактику тех или иных заболеваний, которые в последнее время приобретают массовый характер и начинаются с раннего возраста. Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников, что актуализирует проблему не только отбора, но и простого набора в группы подготовки. Сегодня не требует доказательств положение, что эффективность работы спортивных школ, училищ олимпийского резерва по подготовке спортсменов и спортсменом высокого класса, зависит от отбора перспективных для занятий спортом детей и подростков, состояния их здоровья, психологической и физической готовности к высоким нагрузкам, которых, к сожалению, становится все меньше и меньше.

Выявить проблемы современной подготовки в детско-юношеском спорте и определить направления дальнейшего развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения, стало основной *целью нашего научно-теоретического исследования*.

В качестве перспективных направлений дальнейшей организационно-управленческой деятельности можно отметить следующие:

– утверждение новой стратегии управления, предусматривающей тактику консолидированного сочетания усилий федеральных органов государственной власти, органов законодательной и исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, ведающих вопросами развития детско-юношеского спорта;

– научное сопровождение в становлении новой организационной структуры подготовки спортивного резерва, базирующейся на кластерном взаимодействии федеральных, региональных и муниципальных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, в том числе функционирование специализированных центров спортивной подготовки (ЦСП, ЦОП, ШВСМ), региональных спортивно-тренировочных центров (СТЦ), подготовка в составе спортивных сборных команд (команды РФ, субъекта РФ, муниципального образования, спортивные сборные команды общероссийских, межрегиональных, региональных общественных организаций),

– создание информационной базы научных данных по различным аспектам подготовки юных спортсменов, координация научных исследований по проблемам детско-юношеского спорта.

– обоснование взаимообусловленной и увязанной в единое целое спортивной подготовки детей, подростков, юношей в системе дошкольного, начального, среднего общего образования, интеграция базового и спортивно-ориентированного физического воспитания, дополнительного специализированного образования, возможный его перевод в систему обязательного среднего образования, разработка соответствующих ступеней развития, образовательных программ, норм и критериев в организации двигательной деятельности;

– спортивная подготовка и обучение по предпрофессиональным и общеразвивающим программам в профессиональных образовательных организациях (колледжи олимпийского резерва, колледжи-интернаты олимпийского резерва, федеральные УОР, субъектов РФ), а также в общеобразовательных организациях, имеющих интернат спортивного профиля (ШИСП), в организациях дополнительного образования детей (ДЮСШ, СШОР, ДЮСАШ, детско-юношеский центр физической культуры и спорта, детско-юношеский спортивный клуб, иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристской направленности);

– разработка государственных и муниципальных заданий к спортивной подготовке юных и молодых спортсменов, определение финансовых, материально-технических и иных условий эффективной подготовки спортивного резерва, разработка и реализация региональных программ развития спорта и межмуниципальных программ по спортивной подготовке;

– в системе многолетней непрерывной подготовки: дальнейшая разработка и совершенствование Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (стандартов к профессиональной подготовке тренера, спортсмена) и базирующихся на них программ;

– определение долговременных перспективных целей подготовки юных и молодых спортсменов, дальнейшее изучение особенностей соревновательной деятельности юных спортсменов, прогнозирование параметров рекордной соревновательной деятельности, экстраполяция закономерностей роста спортивной результативности у взрослых атлетов на должную результативность у юных спортсменов;

– обоснование новых научно-теоретических подходов, программно-методического обеспечения, педагогических технологий организации двигательной деятельности в системе многолетней подготовки юных спортсменов с ориентацией на высшее спортивное мастерство, построение системы эффективного отбора и спортивной ориентации юных спортсменов, выявление оптимальных требований к моделям потенциальных возможностей, спортивного мастерства, выбор информативных средств педагогического контроля [5];

– исследование на новом теоретическом и инструментальном уровне закономерностей развития физических качеств у юных спортсменов, обоснование и экспериментальная про-

верка педагогических технологий физической подготовки высокой продуктивности и эффективности с учетом новых научных данных о двигательно-биологическом потенциале детей, подростков, юношей, особенностях психосоматического и морфофункционального развития юных спортсменов;

– на отдельных этапах годичного цикла, в макроциклах подготовки применительно к возрастно-половым и психосоматическим особенностям обучающихся, в группах подготовки специализированных спортивных школ, училищ олимпийского резерва, обоснование адекватных развивающих параметров тренировочных нагрузок с определенной долей в них специализированного компонента, соответствие нагрузок по направленности, координационной сложности требованиям поступательного развития юных спортсменов;

– выявление закономерностей подготовки юных спортсменов в системе оперативно-текущего построения форм двигательной деятельности, управление адаптивными реакциями в целях оптимальной физической и технической подготовки юношей, юниоров, молодежи;

– утверждение концепции индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов и дифференциации средств и методов педагогического воздействия в системе личностно-ориентированной спортивной подготовки [2];

– формирование личности юного спортсмена, и в первую очередь на примерах движения «Спорт для всех», героизация положительных поступков выдающихся спортсменов в спорте, жизни, в быту в целях организации всестороннего воспитательного процесса (пример Ш.Карапетян, его поступки 1974, 1976, 1985 гг.), предупреждение проявлений агрессии в видах спорта контактного характера, формирование толерантных отношений в среде спортивной деятельности.

Литература:

1. Вареников, Н. А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / Н.А. Вареников, И.Ф. Бережная, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 200-207. *2.* Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. *5.* Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 235 с. *6.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПО АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ КОМПОНЕНТАМ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Гибадуллин И. Г.*, д.п.н., профессор, директор института.*
Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова,
институт физической культуры и спорта им. А.И.Тихонова.
г. Ижевск, Россия.

Аннотация. На современном этапе развития спорта рост спортивных результатов связывают в основном с совершенствованием учебно-тренировочного процесса, приведением в соответствие биологических закономерностей протекания адаптационных процессов с главными параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок, корректным управлением физическим состоянием атлетов на основе ожидаемой структуры соревновательной деятель-

ности и планируемого спортивного результата. При таком подходе организация и проведение тренировочного процесса реализуются только при условии объективной оценки уровня функциональной подготовленности во времени при количественном учете используемых нагрузок.

Ключевые слова: спортивный резерв, научное сопровождение, аэробная работоспособность, анаэробная работоспособность.

Результаты управления спортивной тренировкой находятся в прямой зависимости от объективности, точности и быстроты получения информации о спортсмене [7]. Разработка и совершенствование средств и методов контроля за тренировочным процессом, внедрение их в повседневную практику подготовки спортсменов следует рассматривать как существенный резерв повышения эффективности учебно-тренировочной работы [3, 4].

С позиций подготовки спортивного резерва, главным исходным аспектом в процессе управления тренировочными занятиями является адекватная диагностика функционального состояния органов и систем, определяющих и лимитирующих общую и специальную работоспособность.

Врачебный контроль за функциональной подготовленностью спортсменов предусматривает решение ряда задач, среди которых необходимо выделить следующие: – оценка изменений в функциональном состоянии отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижений высоких результатов в данном виде спорта; – определение общей и специальной работоспособности; – диагностика отставленного тренировочного эффекта, т. е. изменений в поздних периодах восстановления (на другой день после тренировки и в последующие дни); – диагностика срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период; – оценка результатов сопоставления текущего обследования с предыдущими, полученными на разных этапах подготовки спортсменов после отдельных упражнений в занятии, в состоянии наивысшей подготовленности (спортивная форма), в период достижения лучших результатов и т. д.; – анализ результатов сопоставления данных обследования спортсмена с функциональными показателями других атлетов, характеристиками рекордсменов мира, олимпийских чемпионов и др., как модельными [4, 5, 6].

Комплексные обследования спортсменов позволили обнаружить неизвестную ранее биологическую закономерность характеризующуюся прямой тесной связью между скоростью трансмембранного транспорта натрия в миокарде, мощностью и емкостью аэробного и анаэробного обеспечения напряженной мышечной деятельности [3, 5].

На этом основании разработан принципиально новый способ диагностики физической работоспособности по аэробной и анаэробной компоненте без применения тестов с нагрузками. С этой целью в состоянии относительного мышечного покоя регистрируется электрокардиограмма в таких грудных отведениях, как V3R,V1 и V2, V4, V5 и V6. В каждом из них измеряются (в мм) амплитуды зубцов R и S, а затем рассчитываются их процентные отношения (R.100/R + S).Установлено, что сумма их отношений в правых отведениях (V3R%+V1%+V2%) отражает максимальные анаэробные возможности, так как соответствует мг% максимума накопления молочной кислоты в крови у конкретного спортсмена. Коэффициент корреляции между ними составляет +0,893. Одновременно с этим сумма процентных отношений R к R + S в левых грудных отведениях (V4%+V5%+V6) отражает максимальные аэробные возможности. Коэффициент корреляций с Максимальным потреблением кислорода (МПК) +0,831.(3,4,5,6)

В отличие от лабораторных методов исследования данные, получаемые в покое с помощью нового способа диагностики, очень тесно связаны с работоспособностью спортсмена в специфических (соревновательных) условиях (гребной спорт, плавание, скоростной бег на коньках, велоспорт, бег в легкой атлетике и другие циклические виды). В этой связи откры-

ваются широкие перспективы его использования для существенного улучшения качества медико-биологического и научно-методического обеспечения тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсменов за счет значительного повышения оперативности контроля и экономичности исследования, доступности всем звеньям системы медицинского обеспечения спорта и независимости результатов от уровня мотивации обследуем .то, эффективности коррекции тренировочного процесса и совершенствования мер по охране здоровья спортсменов.

Проведенные исследования на базе лаборатории Института физической культуры и спорта имени А.И. Тихонова с использованием метода экспресс диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма, показали эффективность для определения функциональных и резервных возможностей организма спортсменов и для управления тренировочным процессом [1,2].

Литература:

1. Гибадуллин, И. Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / Г.И. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 5. – С. 66-68. *2.* Гибадуллин, И. Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко, В.С. Кожевников // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2014. – Т. 63. – № 3. – С. 207-208. *3.* Душанин, С. А. Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога / С.А. Душанин // Основы управления тренировочным процессом спортсменов : сб. науч. трудов / отв. ред. В.Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80-88. *4.* Душанин, С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – Киев, 1986. – 24 с. *5.* Душанин, С. А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности : метод. рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, В.Г. Мигулева. – Киев, 1984. – 27 с. *6.* Душанин, С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 116-125. *7.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ПОСТРОЕНИЮ ДВИЖЕНИЙ

Гимазов Р. М.*, к.п.н., доцент,* ***Булатова Г. А.****, к.п.н., доцент.*
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет».
г. Сургут, Россия.

Аннотация. Проблема адаптации двигательного аппарата спортсмена к изменяющимся условиям тренировочной и соревновательной среды является одной из актуальных в спортивной подготовке. Придерживаясь взглядов концепции Н.А. Бернштейна (1896-1966), в данной работе тезисно описывается внедрение методик контроля и оценки готовности нервно-мышечной системы спортсмена к построению движений на субкортикальных уровнях системы управления движениями.

Ключевые слова: юношеский спорт, стрелки-лучники, построение движений, мышечный тонус, реакции нервно-мышечной системы, физические нагрузки, инструментальный контроль, стабилометрия.

Известно, что реакции организма на физические нагрузки носят индивидуальный характер. Применение методики контроля изменений мышечного тонуса, управляемого рубро-спинальным уровнем построения движений, позволило тренеру выявлять индивидуальные реакции нервно-мышечной системы спортсменов на физические нагрузки во время тренировок [2, 5]. Методика контроля изменений мышечного тонуса предусматривает регистрацию колебаний длины тела стоя в двух измеряемых состояниях с уменьшенными и увеличенными естественными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости для оперативного контроля срочных реакций нервно-мышечной системы спортсменов на физические нагрузки (на основе 2 патентов на изобретение RU).

Применение методики контроля и оценки готовности нервно-мышечной системы спортсмена к построению движений на таламо-паллидарном уровне системы управления движениями в тренировочном процессе у стрелков-лучников было необходимо для поиска средств развития, совершенствования у спортсменов тонкости двигательных ощущений; выполнения приёмов стрельбы в нестандартных условиях (облегчённых, усложнённых) с целью согласования собственных движений при выполнении стрельб; выявления двигательных ошибок при выполнении стрельбы из лука на основании измерения «стоимости выстрела» по значениям кинестетической чувствительности, мышечной синергии и нервного напряжения [4]. Методика контроля и оценки готовности нервно-мышечной системы спортсмена к построению движений на таламо-паллидарном уровне системы управления движениями предусматривает стабилометрические измерения [1, 4, 6] вертикальной стойки в пробе Ромберга с открытыми глазами в Европейской стойке для контроля текущих реакций нервно-мышечной системы спортсменов на физические нагрузки (на основе 2-х патентов на изобретение RU).

Эффективность применения методик в системе подготовки спортсменов-лучников в ДЮСШ № 1 Сургутского района ХМАО-Югра подтверждается итоговыми результатами к окончанию эксперимента.

1. Снижение порога кинестетической чувствительности (среднее кросс-АЧХ$_{3max\ vertical,}$ (кг*Гц)^1/2) к окончанию эксперимента у двух ведущих спортсменок в учебно-тренировочной группе стрелков из лука. Если в начале у спортсменок был уровень функционирования кинестетической чувствительности ближе к значениям ниже среднего уровня, то к концу – стал на уровне выше среднего [1, 3].

2. Уровень мышечной синергии у спортсменок также повысился. Если в начале эксперимента значения мышечной синергии определяли средний уровень, то в конце эксперимента стали находиться на уровне выше среднего.

3. Необходимо отметить выявленный факт повышения нервного напряжения у одной из спортсменок. Адаптационные механизмы нервно-мышечной системы у спортсменки «В-на Ан-я А-а» в начале эксперимента функционировали на среднем уровне, но к концу эксперимента тренировочные и соревновательные нагрузки привели ее состояние готовности к построению движений на уровень «слегка повышенный», что означает о превышении адаптационных

4. Ориентир тренера на уровень функционирования субкортикальных уровней построения движений при планировании тренировочных нагрузок позволил спортсменам-перворазрядникам «В-на Ан-я А-а» и «Г-ва Ал-ра Ал-вна» выполнить нормативы «кандидата в мастера спорта» в стрельбе из лука.

Литература:

1. Гимазов, Р. М. Биомеханический подход к классификации стабилометрических показателей / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118. – № 12. – С. 51-57. *2.* Гимазов, Р. М. Показатель мышечного тонуса для характеристики физиологической нагрузки на организм детей дошкольного возраста при обучении плаванию [Электронный ресурс] / Р.М. Гимазов // Современные

проблемы науки и образования. – 2012. – № 2; URL: www.science-education.ru/102-5789 (дата обращения: 16.03.2012). *3.* Гимазов, Р. М. Состав и структура двигательных способностей человека / Р.М. Гимазов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. –Т. 129. – № 11. – С. 67-72. *4.* Гимазов, Р. М. Стабилометрия в диагностике адаптации двигательного аппарата спортсмена / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова // Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля : материалы Всерос. науч.-практ. конф./ Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2013. – С. 12-16. *5.* Сабирова, И. А. Исследование стабилометрических показателей параметров устойчивости «изготовки» стрелков-винтовочников / И.А. Сабирова, А.В. Черных, С.В. Седоченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 43-45.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ БЕГА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ У ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОРОТКОЙ БАРЬЕРНОЙ ДИСТАНЦИИ – 100 м с/б

Горностаева Ю. В., *Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г. Москва, Россия.*

Аннотация. Барьерный бег является достаточно сложным легкоатлетическим видом, его нельзя рассматривать в виде простого бега по дистанции 100 м, декорированного 10 барьерами, расположенными на дорожке. Определенно, что здесь нужна высокая техническая подготовленность. Вместе с тем, многие из специалистов называют барьерный бег как «спринт с барьерами». И в этом есть некоторая доля истины. В исследование рассматривается различные составляющие в структуре ритмо-темповой организации барьерного бега на короткой дистанции – 100 м с/б, определяется роль спринтерского бега в опережающем по отношению к техническому ритму формировании динамического ритма, создающего исходный базис для нарастающего технического совершенствования в предсоревновательной подготовке и роста спортивных результатов.

Ключевые слова: легкая атлетика; барьерный бег; бег на 100 м с барьерами; квалифицированные спортсменки – КМС, I разряд; ритмо-темповая структура бега; технический ритм; динамический ритм; опережающая спринтерская подготовка.

Ритмо-темповая структура бега на 100 метров с барьерами являлась предметом изучения во многих исследованиях, где она рассматривалась с позиций как специализированного знания [4, 5, 7], так и общетеоретических взглядов к пониманию ритма как психофизиологического координационного проявления двигательной функции человека [3].

Ритм является комплексной характеристикой техники выполнения физических упражнений; он отражает закономерное распределение мышечных усилий во времени и пространстве, последовательность и интенсивность динамики двигательных действий. Ритмичность лежит в основе всех двигательных координаций, так как проявление каждой из них связано с определенным характером чередования мышечных усилий, их перераспределением, акцентированием, точностью восприятия и воспроизведения временных и пространственных параметров движений. Любое упражнение имеет определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, в легкоатлетическом беге при высоком темпе бега требуется больше усилий и, следовательно, в этом случае ритмическая организация двигательных действий менее совершенная. При оптимальном сочетании темпа и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений, что приводит к гармоничности двигательных действий. Следовательно, гармония, темп и динамика – главные состав-

ляющие ритмичности беговых действий. Направленное формирование и совершенствование ритма физических упражнений составляет основу процесса обучения двигательным действиям. При обучении любому двигательному действию необходимо с учетом индивидуальности каждого занимающегося определить его рациональный темп, правильное распределение усилий при выполнении базовых элементов техники действия, что позволит овладеть им в совершенстве.

Ряд авторов высказывают предположение, что ритмические тесты стоит использовать в процессе отбора будущих спортсменок [4].

Ритмо-темповая структура барьерного бега тесно связана с динамикой силовых проявлений в беговых движениях. Легкоатлеток высокой квалификации от спортсменок более низкого уровня мастерства отличают: – высокие показатели величины мышечных усилий; – плавное нарастание, а также снижение этих величин; – короткие паузы в активных действиях, в движениях какого либо сегмента тела относительно общего времени двигательного действия. Можно наблюдать близкую взаимосвязь и с процессами кинестетического восприятия движений, например, способностью в определенные моменты бега воспроизводить освоенные усилия, а так же управлять ими при определенных положениях тела в пространстве и относительно друг друга.

Одним из самых консервативных и тех, которые с большим трудом поддаются коррекции в процессе тренировки, является технический навык ритма. Для совершенствования технической подготовки в барьерном беге необходимо детально представлять основные черты формирования рациональных движений, элементов. При этом необходимо выделить главные моменты в технике двигательного действия, которые, в свою очередь, влияют на эффективность выполнения конкретного элемента и всего двигательного действия в целом.

В ритмовой структуре бега на 100 метров с барьерами выделяют так называемые «ритмические единицы» – время преодоления барьера и время 3-х шагов между барьерами, если не касаться старта и стартового разгона. Характеристиками, определяющими особенность выполнения барьерного шага, являются следующие кинематические параметры: – расстояние от барьера до наивысшей точки ОЦМТ = 37 см; – расстояние от места отталкивания до барьера 2/3 барьерного шага = 200 см; – расстояние от барьера до места приземления 1/3 барьерного шага = 100 см; – угол отталкивания = 60°; – угол наклона туловища над барьером = 40°; – угол наклона туловища при сходе (при приземлении) = 24°. Временные характеристики преодоления барьера, полученные с помощью скоростной видеосъемки и обработанные программой видеоанализа на базе программного обеспечения «Dartfish», составили у спортсменок до начала исследования: – время опоры =0,18 с; – время торможения =0,75 с; – время отталкивания =0,61 с; – проход над барьером =0,37 с; – сход с барьера = 0,30 с. Другие пространственные характеристики: – угол наклона туловища =40º; – вынос маховой ноги за барьер = 50%; – вынос толчковой ноги = 25%. Следует заметить, что постоянные временные интервалы в преодолении барьеров, зависящие от технической подготовленности спортсменок, являются решающим показателем мастерства барьеристок, несмотря на нарастающий процесс утомления при завершении бега по дистанции. До начала исследования у спортсменок экспериментальной группы средние показатели составили (с): 1б – 2,35; 2б – 3,49 (1,14); 3б – 4,64 (1,15); 4б – 5,80 (1,16); 5б – 6,96 (1,16); 6б – 8,13 (1,17); 7б – 9,34 (1,21); 8б – 10,56 (1,22); 9б – 11,78 (1,22); 10б – 13,01 (1,23); финиш – 14,51 (1,50) секунды. Динамические показатели фиксировались по длине стартовых шагов в условиях 8-шажного ритма стартового разбега (см): 1ш – 65; 2ш – 100; 3ш – 130; 4ш – 140 ; 5ш – 155; 6ш – 165; 7ш – 175; 8ш – 170 (предбарьерный), отталкиванинине на 1б – 200 см. Исследование происходило на базе СШОР по легкой атлетике МГФСО г. Москвы. В экспериментальной и контрольной группе участвовало по 4 человека, различий в показателях до начала эксперимента не наблюдалось ($P>0,05$).

Большинство исследователей высказываются, что основными проблемами в процессе формирования ритмо-темповой структуры барьерного бега выступают изначальное формирование оптимального ритма, соотнесенного с анатомо-физиологическими показателями, функциональными характеристиками и физической моторной подготовленностью спортсменок, и подбор средств для формирования такого ритмо-темпового бегового действия [4, 5, 6, 7]. Обратим внимание на такие понятия как общие и специальные подготовительные средства барьериста, и заметим, что к специально-подготовительным средствам относятся упражнения, имеющие сходство с соревновательными по основным кинематическим параметрам. Общие подготовительные средства, к коим несомненно следует отнести и сам спринтерский бег, несмотря на то, что он составляет основное содержание барьерного бега, должны моделировать основные динамические параметры [1]. Поэтому, исходя из общей методической установки формирования оптимального ритма, следует разводить во времени (в первую очередь в микроциклах специально-подготовительного и раннего соревновательного этапов) формирование динамических и кинематических параметров барьерного бега, при этом, как нам кажется, спринтерский бег, формирующий силовые и скоростно-силовые параметры бега, должен предшествовать формированию собственно кинематических и тонких психомоторных кинестетических восприятий ритмичного бега [2].

Однако, практика барьерного бега у девушек на 100 метров показывает, что спортсменки, не в состоянии в тренировочном процессе достичь тех скоростей, которые они демонстрируют в соревновательном процессе (недостаточная мотивация, физическая мобилизация, психологический настрой, отсутствие соперников, необходимой целевой установки и т. д.). Требуется системная целенаправленная организация двигательной деятельности для улучшения ритмо-темповых характеристик бега на барьерной дистанции 100 м с/б.

Цель проведенного исследования – разработать технологию оптимального формирования ритмо-темповой структуры барьерного бега на короткой дистанции 100 м с/б у юных легкоатлеток I разряда – КМС в период предсоревновательной подготовки, создав условия опережающего развития динамического ритма в спринтерском беге по отношению к техническому ритму барьерных движений. В *гипотезе исследования* было высказано предположение, что если разбить сложное техническое действие на составные элементы, или фазы, расставив силовые акценты во времени и пространстве, и подобрать воздействующие средства на каждое из них, то в целом можно улучшить спортивный результат. *Соединение отдельных подсистем ритмов в единый ритм системы движений создает устойчивую ритмо-темповую структуру барьерного бега.* В этом и состояло наше главное видение технологии совершенствования ритмо-темповой организации барьерного бега у квалифицированных спортсменок I разряда - КМС на предсоревновательном этапе подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент показал, что в экспериментальной группе, в которой апробировался вариант последовательного формирования динамического и технического ритмов разбега, соединяемых в последствии на более поздних этапах соревновательной подготовки в устойчивую структуру ритмо-темповой организации барьерного бега, явился более эффективным, чем в контрольной, в которой апробировался вариант сопряженного формирования динамического и технического ритмов барьерного бега, развиваемый на всех этапах подготовки барьеристок (от подготовительного к соревновательному). Здесь наблюдался острый конфликт в развитии двигательных способностей и становлении навыков ритмичного бега, когда первые препятствовали техническому совершенствованию, а вторые останавливали физическое развитие спортсменок-барьеристок.

В экспериментальной группе на этапах специально-подготовительной и предсоревновательной подготовки в достаточной мере и в форсированном режиме широко применялись спурты, ускорения, бег на время, на частоту движений, на скорость, по отрезкам на время с

низкого старта и с хода, а также многочисленные барьерные упражнения в преодолении одиночного препятствия, а вместе с тем и ритмичный бег на маленьких проволочных барьерах (высота 20 см), что обеспечило формирование динамического ритма, правильного распределения усилий в пространстве и во времени. Далее, за семь недель до вхождения в спортивную форму, кардинально менялась направленность средств подготовки от общеподготовительных (спринт) к специально-подготовительным (барьерный бег 1, 3, 5, 7, 9,11 б и т.п.), что обеспечивало соединение отдельных подсистем ритмов в единый ритм системы движений, создавая устойчивую ритмо-темповую структуру барьерного бега.

Анализ данных исследования показывает, что результаты в беге на 100 м с барьерами к концу соревновательного периода в экспериментальной группе (ЭГ) были выше по сравнению с контрольной (КГ): $\bar{X}_{ЭГ}\pm\sigma$ = 13,94±0,22 с, $X_{КГ}\pm\sigma$ = 14,48±0,29 с, t=2.98 (P<0,05). Значительно выросли и оказались достоверно лучше (выше) в экспериментальной группе динамические и кинематические характеристики барьерного бега (P<0,05-0,01), а также ритмо-темповая его организация. Ряд спортсменок ЭГ перешли на 7-шажный ритм стартового разбега (см): 1ш – 95; 2ш – 120; 3ш – 165; 4ш – 175 ; 5ш – 185; 6ш – 185; 7ш – 175 (предбарьерный), отталкиванинине на 1б – 200 см, что говорит о значительном росте скоростно-силовых способностей и усилий в ритмической организации барьерного бега. Достоверно лучше у барьеристок ЭГ стало время пробегания межбарьерных промежутков (P<0,05) – с: 1б – 2,29; 2б – 3,41 (1,12); 3б – 4,53 (1,12); 4б – 5,67 (1,14); 5б – 6,81 (1,14); 6б – 7,95 (1,14); 7б – 9,10 (1,15); 8б – 10,25 (1,15); 9б – 11,42 (1,17); 10б – 12,59 (1,17); финиш – 13,94 с (1,35). Иными стали пространственные характеристики: – угол наклона туловища =35º; – вынос маховой ноги за барьер = 40%; – вынос толчковой ноги = 20%. °. Временные характеристики преодоления барьера составили у спортсменок ЭГ после исследования (P<0,05) – с: – время опоры =0,11 с; – время торможения =0,60 с; – время отталкивания =0,40 с; – проход над барьером =0,29 с; – сход с барьера = 0,25 с. Ряд спортсменок из числа ЭК выполнили нормы МС РФ.

Литература:

*1.*Бедини, Р. Специальные упражнения для барьеристов высокой квалификации [Электронный ресурс] / Роберто Бедини // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2012. – Т. 27. – № 1/2. – С. 79-83. – Режим доступа: http://www.iaaf-rdc. ru/index.php/ru/materials/vestnik-iaaf. – Дата обращения: 1 марта 2017 года. *2.* Горностаева, Ю. В. Спринтерская подготовка как исходный базис для роста спортивных результатов в барьерном беге / Ю.В. Горностаева, Е.Г. Цуканова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 23-28. *3.* Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений. – Воронеж: Элист, 2017. – 302 с. *4.* Зуев, Н. Попасть в ритм барьера // Спорт. жизнь России. – 2000. – № 12. – С. 8-9. *5.* Ледовская, О. А. Технология формирования ритмической структуры барьерного бега у юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ледовская Ольга Анатольевна; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры]. – Челябинск, 2009. – 23 с. *6.* Марьина, Н. В. Сопряженное развитие скоростных способностей и технических характеристик бега у девочек среднего школьного возраста различных типологических групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марьина Наталия Владиславовна; [Место защиты: Рос. гос. социал. ун-т]. – М., 2013. – 23 с. *7.* Столяр, Л. М. Ритмо-темповая структура техники бега на 100 м с барьерами как модельная основа методики обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Столяр Любовь Михайловна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – М., 2008. – 24 с.

ИЗУЧЕНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ НАЧИНАЮЩИХ СПРИНТЕРОВ

***Горностаева Ю. В.**, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г. Москва.*
***Бочарова В. Г.**, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. г.Москва, Россия.*

В вопросах совершенствования спортивного мастерства начинающих спринтеров первостепенное значение приобретает изучение закономерностей становления спортивной техники. Многие технологии тренировки начинающих бегунов на короткие дистанции основываются на совершенствовании темпо-ритмовых характеристик движений спортсмена-бегуна и разработке приемов формирования движений с необходимыми свойствами.

Среди факторов, определяющих уровень спортивных достижений в беге на короткие дистанции, ведущее место занимает способность к развитию максимальной скорости бега, которая определяется оптимальным соотношением длины и частоты беговых шагов. Большинство авторов сходятся во мнении, что у бегунов низкой квалификации увеличение скорости бега происходит за счет удлинения одиночного шага. При низких скоростях длина шага увеличивается практически линейно по мере роста скорости, тогда как при более высоких скоростях прирост происходит, главным образом, вследствие возрастания частоты шагов. Время одиночного шага сокращается по мере того, как возрастает скорость. Это уменьшение времени одиночного шага обусловлено главным образом значительным снижением опорного периода.

Целью исследования явилось повышение эффективности тренировочного процесса начинающих бегунов на короткие дистанции, обучающихся в отделении спортивного совершенствования вуза (1-й год обучения), на основе совершенствования темпо-ритмовой организации спринтерского бега. Гипотеза исследования построена на предположении о том, что у легкоатлетов-спринтеров 1-го года обучения в отделении спортивного совершенствования ВУЗа, скорость бега на соревновательных дистанциях в большей мере зависит от длины и ритма беговых шагов. Объектом исследования стали параметры техники и структура движений у легкоатлетов-спринтеров в скоростном беге. Предмет исследования состоял в обосновании педагогических коррекций техники спринтерского бега, активизирующих увеличение длины бегового шага, учитывающих рациональную смысловую, двигательную и координационную организацию циклического действия.

В предварительном исследовании были выявлены характеристики темпо-ритмовой организации спринтерского бега у начинающих легкоатлетов-спринтеров массовых разрядов (табл.1).

Таблица 1

Средние значения показателей максимальной скорости бега, длины и частоты беговых шагов у спортсменов разной квалификации

Разряд	Максимальная скорость, м/с	Частота беговых шагов, 1/с	Длина бегового шага, м
II юношеский	8,07±0,58	4,01±0,44	2,01±0,05
I юношеский	8,38±0,42	4,03±0,51	2,08±0,09
Ш взрослый	8,65±0,44	4,16±0,32	2,08±0,07
II взрослый	9,05±0,28	4,31±0,11	2,10±0,04
I взрослый	9,38±0,44	4,41±0,38	2,13+0,02

В ходе эксперимента выявлено, что наблюдаемое повышение максимальной скорости бега происходит как за счет увеличения длины беговых шагов, так и частоты шагов. При этом отмечено, что динамика этих показателей по квалификационным группам неравнозначна. Так, у спортсменов Ш разряда наблюдается прирост результатов за счет увеличения длины беговых шагов. В результате проведенных исследований обнаружена устойчивая взаимосвязь между скоростью бега на 20-метровом отрезке дистанции и длиной шага, коэффициент корреляции составляет $r = 0,674$ при $P<0,01$. У спринтеров II разряда происходит заметный скачок в показателях максимальной скорости бега при существенном повышении частоты шагов. Затем, вплоть до КМС, наблюдается плавный рост всех исследуемых показателей. Таким образом, зависимости между длиной и частотой шагов, с одной стороны, и скоростью – с другой, показывают, что у бегунов низкой квалификации увеличение скорости бега происходит за счет удлинения одиночного шага. Увеличение длины шага в беге является одним из основных факторов, оказывающих влияние на скорость спринтерского бега начинающих бегунов-спринтеров в отделениях спортивного совершенствования ВУЗов.

На основе теоретико-методического изучения кинематических структур спринтерского бега и выявленных в наших практических исследованиях закономерностей, были выработаны критерии «хорошей» (рациональной) техники бега спринтеров, которые выступали в качестве модельных: – большая длина шага; – короткое время отталкивания; – небольшие вертикальные перемещения общего центра масс тела; – энергичное разгибание ноги при отталкивании; – выраженное сгибание ноги в колене при ее переносе; – последовательные повороты звеньев ноги в «обратном» направлении перед постановкой ноги на опору («загребающая» постановка ноги на опору близко к проекции ОЦМТ).

Разработанная экспериментальная методика предусматривала внешние педагогические коррекции, устанавливающие смысловую, двигательную и координационную структуру техники скоростного бега, была направлена на активизацию смысловых представлений у учащихся о технике спринтерского бега. Первая группа упражнений направлена на обучение структуре движений и умелое использование имеющегося уровня развития скоростно-силовых способностей. Программа представляет собой серию словесных описаний условий выполнения задания. Эти указания направлены на коррекцию позы бегуна, движений рук и ног, реконструкцию темпа и ритма бегового шага. Данные упражнения направлены на формирование смысловой структуры беговых движений.

Вторая группа упражнений обеспечивает формирование элементов техники движений и эффективную взаимосвязь между ними. Спортсмен выполняет конкретные задания, направленные на изменение длины и частоты шагов, времени опорного и полетного интервалов, формы движения переноса ноги. В основном эти упражнения «принудительного» действия: бег с отягощениями различной локализации, бег после настраивающих упражнений (бег в стойке на лопатках, бег в упоре, бег со скакалкой, бег в «упряжке»).

Третья группа упражнений направлена на формирование умений использовать силы внешнего воздействия и реактивные силы. Эти упражнения используются для совершенствования двигательного навыка: бег по виражу, бег по наклонной дорожке, бег по покрытиям различной жесткости, бег с вариативным профилем дорожки.

Предложенная методика была апробирована в тренировочном процессе начинающих спринтеров-студентов Ш-II разрядов и показала высокую результативность подготовки спортсменов, что в целом проявилось в улучшении общей организации движений. Так, в экспериментальной группе повысился средний показатель скорости бега (5,1%, $P<0,05$). Такое изменение скоростных возможностей начинающих спринтеров произошло за счет удлинения бегового шага (7,6%, $P<0,05$) и повышения темпа бега (1,5%, $P<0,1$). Положительные изменения показателей физической подготовленности у учащихся экспериментальной группы наблюдались в скоростных тестах – в беге на 30 м (4,6%, $P<0,05$), 20 м (4,2%, $P<0,05$), 60

м (3,3%, $P<0,05$). Выросли показатели двигательной подготовленности у учащихся экспериментальной группы и в скоростно-силовых тестах – в прыжке в длину с места (11,5%, $P<0,01$), метании набивного мяча (17,0%, $P<0,01$). Указанные показатели были значительно выше и достоверно отличались от соответствующих значений в сравнении со спортсменами контрольной группы (табл.2).

Таблица 2

Показатели технической и физической подготовленности начинающих спринтеров Ш-II разрядов экспериментальной и контрольной группы по окончанию педагогического эксперимента

Показатели технической и физической подготовленности	Студенты 1 г.о. СС		Статистические характеристики	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
	$\bar{X}\pm\sigma$	$\bar{X}\pm\sigma$	t	P
1.Скорость бега, м/с	8,55±0,32	8,12±0,34	2,435	P<0,05
2.Длина шагов, м	2,12±0,08	2,02±0,09	2,204	P<0,05
3.Частота шагов, ш/с	4,03±0,13	4,02±0,16	0,128	P>0,05
4.Бег 30 м с в/с, с	4,25±0,15	4,48±0,20	2,433	P<0,05
5.Бег 20 м с ходу, с	2,34±0,09	2,46±0,11	2,235	P<0,05
6.Бег 60 м, с	7,67±0,19	7,93±0,22	2,363	P<0,05
7.Прыжок в длину с места, см	263±12	249±16	2,446	P<0,05
8.Бег 300 м, с	47,7±0,79	48,6±0,82	2,090	P>0,05

Заключение. Предлагаемая методика повышения скорости бега у начинающих бегунов-спринтеров массовых разрядов в отделениях спортивного совершенствования ВУЗов достигнута за счет улучшения внутрицикловой организации бегового шага, связанного с увеличением его длины. Эффективность методики определялась педагогическими коррекциями, устанавливающими смысловую, двигательную и координационную структуру скоростного бега, была направлена на активизацию смысловых представлений у учащихся о технике спринтерского бега, что в целом содействовало улучшению общей организации движений, определило оптимальное соотношение физической и технической подготовленности студентов.

Литература:

1. Анисимова, Е.А. Новые подходы к разработке критериев оценки ритмичности бегового шага в легкой атлетике / Е.А. Анисимова, А.В. Чернышева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 4. – С. 69-71. *2.* Крохина, Т. В. Технологическое решение вопросов индивидуализации спортивной подготовки бегуний на 400 метров в УТГ и ГСС СДЮСШОР при использовании модельных тренировочных заданий / Т.В. Крохина, О.А. Швачун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 41-49. *3.* Швачун О.А. Н. Построение тренировочных нагрузок у юных бегуний на короткие дистанции – учащихся 4-го года обучения СДЮСШОР – в больших циклах подготовки / О.А. Швачун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 41-47. *4.* Илемков, Г. Г. Формирование структуры бегового шага легкоатлетов-спринтеров на основе экспресс-коррекции движения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Илемков Геннадий Григорьевич. – Омск, 1996. – 25 с. *5.* Урок легкой атлетики в школе: монография. – Воронеж: Истоки, 2008.– 603 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИСТЕМНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ПРЫЖКА В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Губаева Е. Е., *Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Казань, Россия.*

Высококонкурентный характер профессиональной среды фигуристов, которые с юного возраста встают перед необходимостью ускорения и усложнения выполняемых программ, требует разработки инновационных технологий подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки. В этом отношении очень важно установить особенности управления движениями и построение системы обучающих действий при освоении базовых элементов и комбинаций в фигурном катании, среди которых прыжок представляется как функциональная констелляция разнообразных систем органов для достижения полезного приспособительного результата в форме сложного двигательного акта в соответствии с его идеальным образцом, а также фоново-пусковыми и контрольно-коррекционными возможностями его достижения, акцептируемыми потоками афферентного синтеза, на которые опирается ЦНС, конструируя программу эфферентного интеграла [1-2, 3-4, 6].

Методом контент-анализа нами были проанализированы пятнадцать научно-практических и опытных методик обучения прыжку в фигурному катанию. Для получения информации контент-анализ был приведен нами к формализованной процедуре идентификации в анализируемых методиках элементов функциональной системы (ФС) прыжка (анатомо-физиологической тренированности систем органов), а также звеньев ФС (афферентного, центрально-акцепторного, эффекторного, обратного афферентного).

Под тренерским воздействием на элементы ФС прыжка мы понимали тренировку таких физических способностей человека как выносливость, скорость, сила, гибкость, координация и вестибулярная устойчивость. Под тренерским воздействием на звено афферентного синтеза ФС прыжка мы подразумевали устные инструкции, а также визуализации, обеспечиваемые с помощью тренера или квалифицированного спортсмена, покадровой фотоосъемкой, с помощью видеосъемки, с помощью стереосъемки. Под тренерским воздействием на звено программирования действий в ФС прыжка мы понимали разучивание отдельных позиций, движений, перебор вариантов вне льда, разучивание движений на льду, самостоятельное выполнение техники прыжка в целом вне льда, самостоятельное выполнение техники прыжка в целом у борта катка, самостоятельное выполнение техники прыжка в целом с поддержкой тренера. Под воздействием на звено принятия решения в ФС прыжка мы видели тренерское управление процессом выбора спортсменом варианта программы действий. Под воздействием на звено действия в ФС прыжка мы понимали управление тренером тактикой спортсмена в самостоятельном выполнении прыжка на льду. Под тренерским воздействием на звено акцептора результата действия и обратной афферентации в ФС прыжка мы подразумевали устные инструкции, визуализацию с помощью фото-, видео- или стереосъемки на этапе коррекции ошибок. Под воздействием на звено полезного приспособительного результата действия в ФС прыжка мы видели тренерское управление процессом перебора спортсменом вариантов с закреплением лучшего.

Полученные практические результаты проведенного нами контент-анализа научно-практических и опытных методик обучения фигурному катанию на коньках показали, что 93,33% тренеров сосредотачивают свое внимание на развитии отдельных элементов ФС прыжка, развивая разнообразные физические способности спортсменов. Много меньше внимания тренерами уделяется процессуальности ФС прыжка. Нами установлено, что тренерское воздействие на звено афферентного синтеза ФС прыжка учтено в большинстве изучен-

ных методик преподавания: устные инструкции (80%), аппаратная визуализация (фото – 26,67%, видео – 40%, стерео –6,67%), пример тренера (33,33%). Тренерское воздействие на звено программирования действий в ФС прыжка было также предусмотрено в большинстве изученных методик: разучивание отдельных движений прыжка вне льда (80%), разучивание отдельных движений на льду (66,67%), выполнение прыжка целиком вне катка (26,67%), с поддержкой бортика или тренера на льду (13,33% и 33,33% соответственно). Наиболее игнорируемым тренерами в отношении воздействия явилось звено принятия решения в ФС прыжка (6,67%). Управление тренером тактикой спортсмена в самостоятельном выполнении прыжка на льду также слабо выражено в тренерской практике (20%). Тренерское воздействие на звено акцептора результата действия и обратной афферентации в ФС прыжка идентифицировано нами в половине методик: устный инструктаж (46,67%) использование фото–, видео– или стереосъемки (20,0%, 20% и 6,67% соответственно). Тренерское управление процессом перебора спортсменом вариантов с закреплением лучшего установлено в 26,67% проанализированных методик обучения.

Таким образом, контент-анализ научно-практических и опытных методик обучения катанию на коньках юных фигуристов продемонстрировал утерю ведущей роли системного подхода в обучении, что влечет за собой закономерную неполноценность односторонних методических взглядов на обучение и тренировку юных фигуристов в виду отсутствия в них концептуальной основы, учитывающей в полной мере все элементы и звенья функциональной системы, которую сооружает и окончательно доводит тренер, обучая юного фигуриста. Выводом данного исследования заключается в назревшей необходимости разработки и апробирования функционально-системной модели формирования ориентировочной основы способов выполнения элементов фигурного катания в начальном обучении юных спортсменов [5].

Литература:

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 448 с. *2.* Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197 с. *3.* Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 351 с. *4.* Бернштейн, Н. А. О построении движений // Н.А. Бернштейн. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн ; Российская акад. образования, Московский психологосоциальный ин-т ; под ред. В.П. Зинченко. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2008. – С. 7-380. *5.* Кудрявцева, О.В. Оптимизация планирования технической подготовки фигуристов-одиночников в годичном цикле в тренировочных группах / О.В. Кудрявцева, В.С. Беляев, М.В. Соловых [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 38-41. *6.* Судаков, К. В. Развитие теории функциональных систем в научной школе П.К. Анохина [Электронный ресурс] / К. В. Судаков // Медико-биологические науки, безопасность жизнедеятельности. Электронное периодическое издание «Вестник Международной академии наук. Русская секция». – 2011. – №1. – Режим доступа: http://www.heraldrsias.ru/download/articles/Sudakov.pdf.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ В СТРУКТУРЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ИГРЕ В ФУТБОЛ

Ермаков В. А., *д.п.н., профессор,* ***Суслов С. В.***
Тульский государственный университет, г.Тула, Россия.

Совершенствование системы физического воспитания (ФВ) и спортивной подготовки (СП) студентов вуза основано на постоянном поиске новых методических подходов к организации учебного процесса, к отбору эффективных методов обучения и тренировки в соответствии с современными тенденциями развития образовательного процесса. Как правило,

оно сопровождается удовлетворением потребностей занимающихся в индивидуально предпочитаемых видах двигательной активности, сохранением и укреплением здоровья, двигательной и физической подготовленности для обеспечения высокой учебно-профессиональной работоспособности и мобильности.

На начальном этапе реализации проекта "Мини-футбол - в вузы!" в занятиях этим видом спорта приняли участие студенты, ранее занимавшиеся классическим футболом и имеющие опыт участия в соревновательной деятельности. В дальнейшем приток спортсменов-футболистов снизился, поэтому на академические занятия ФВ и СП по мини-футболу пришли студенты 1 курса с высокой мотивацией научиться играть, но не имеющие опыта занятий не только футболом, но и другими видами спорта. В этой связи традиционный путь в виде интенсивного обучения и тренировки для этой категории студентов может оказаться непосильным и поэтому неприемлемым, что ставит перед необходимостью произвести для них качественные изменения в содержании и технологиях ФВ и СП.

При разработке условий повышения эффективности ФВ и СП мы исходили из того, что каждое из них характеризуется специальным образом организованным взаимодействием участников этого процесса, чаще всего направленным на становление и развитие новых технологий и создание предпосылок для их совершенствования и распространения. Анализ развития теории и методики ФВ и СП позволяет выделить у них традиционное базовое основание и вытекающие из него подходы к разрешению возникающих проблем - это цели, методы и содержание учебного материала. Данные компоненты процесса обучения взаимосвязаны: цели обучения диктуют отбор определенного содержания учебного материала, а целям и содержанию подчинены методы обучения; в зависимости от тех или иных целей, содержания и методов обучения находится и обязательные для всех студентов результаты обучения [1].

Если принять во внимание, что обучение студентов игре в мини-футбол - это цель совместной (педагогической и учебной) деятельности, содержание учебного материала - это программа в виде предписаний *что* усвоить, а метод – это совокупность предписаний, организованная в систему (*как?, в какой?* последовательности, *на каком?* уровне воспроизведения усвоить) [2], то в данном контексте прежде всего метод позволяет получить представление о предстоящей деятельности, задавая ее параметры однозначно, предложив в некотором виде непосредственные инструкции к выполнению.

К специфическим методам ФВ и СП специалисты относят методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой. Считается, что данные методы дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу, обеспечивая всемерную помощь в связи с проблемами приобретения спортивного опыта, развития и достижения запланированных результатов. В то же время при обучении спортивным играм, где контактное противодействие соперника в соревновательной деятельности является естественной нормативной практикой и регулируется правилами игры, этих методов явно недостаточно [3]. В лучшем случае противодействию как определенному технико-тактическому приему игры начинающих спортсменов начинают обучать на этапе освоения индивидуальных защитных действий, предпочитая при этом пассивные формы из-за недостаточного уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Актуальным для целей обучения игровой и соревновательной деятельности по мини-футболу может выступать метод противодействия как наиболее близкий к естественным процессам познания в этой сфере. Исследованиями А.Н. Поддъякова показано, что помощь и противодействие должны быть осмыслены как два взаимосвязанных типа социального взаимодействия, по-разному изменяющих направление развития. Поскольку противодействие является такой же неотъемлемой частью социальных взаимодействий, как и помощь, определенная часть помощи в обучении, по его мнению, должна быть направлена на формирование

понимания особенностей и закономерностей противодействия [4]. Другими словами, в специфические методы наряду с помощью следует включить противодействие.

При обучении технике игры в мини-футбол студентов 1 курса нами применялись целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный и сопряженный методы, входящие в группу специфических методов ФВ и СП [2], дополненные приемами противодействия в соответствии с рекомендациями А.Н. Поддъякова. При этом "понимание особенностей противодействия" для нас заключалось в чередовании применения основных форм противодействия (конкуренции, соперничества, конфликта) в соответствии с задачами обучения, а "понимание закономерностей противодействия" - в объективизации зоны ближайшего развития при противодействии обстоятельств: это то чему субъект не может научиться сам, но чему может научиться и что может развить в противодействии с другим.

В учебно-тренировочном процессе изложенные теоретические аспекты метода противодействия были реализованы следующим образом.

В структуре метода *расчленённо-конструктивного упражнения* предусматривалось создание *конкурентной* ситуации за счет проведения экспертной оценки качества и результативности выполнения основного звена и деталей техники изучаемого приема игры (кто лучше?). Противодействие в структуре метода *целостно-конструктивного упражнения* состояло в организации *соперничества* с другим более опытным игроком, обязательное проведение анализа действий опытного соперника и самоанализа собственных действий. Противодействие при реализации *сопряженного метода* заключалось в создании *конфликта* интересов, например, за счет введении дополнительных отягощений для нижних конечностей - либо на бедро, либо на голень, либо на стопу у одного из игроков в паре и учебную игру с небольшим гандикапом на ограниченной части площадки до определенного счета.

Добавление конкуренции в обучение в виде стремления показать лучший результат при овладении отдельными элементами технических приёмов, соперничества с более подготовленным игроком и конфликта интересов в учебной игре 1x1 с гандикапом для одного и отягощением у другого способствовало в целом повышению темпов обучения и качества освоения приемов техники игры в мини-футбол.

Литература:

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 190 с. *2.* Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 283 с. *4.* Поддьяков, А. Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт. – М.: Эребус, 2006. – 157 с.

ПОКАЗАТЕЛИ СПИРОМЕТРИИ У ФУТБОЛИСТОВ 12-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ АМПЛУА

Жижин А. С., Кожевников В. С.*, к.п.н., доцент.*
Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова. г. Ижевск, Росссия.

Аннотация. Создание комплекса объективных методов отбора и контроля представляет большой интерес в современном юношеском спорте. Комплексность контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выбор показателей комплексного контроля зависит от цели тестирования; она же определяет критерии, с помощью которых проверяется надежность и информативность батареи тестов. В статье определены показатели спирометрии юных футболистов различного амплуа.

Ключевые слова: юные спортсмены, футбол, амплуа, спирометрия.

В современном футболе требования к уровню работоспособности спортсменов достигли высокого уровня. Не прекращается поиск путей оптимизации процесса подготовки футболистов [1], ведется разработка новых подходов к планированию и контролю процесса спортивной тренировки [2]. Обосновываются комплексы мероприятий для отбора и ранней специализации спортсменов [3]. Создание комплекса объективных методов отбора и контроля представляет большой интерес, в том числе, и для футбола [4]. Одним из объективных методов, способных дополнить такой комплекс, является «Спирометрия». Как известно показатели функционирования дыхательной системы могут лимитировать работоспособность футболистов [5].

Цель – изучить показатели спирометрии футболистов 12-17 лет различных ампула.

Исследования проводились на базе РСДЮСШОР по футболу города Ижевск, при участии 102 юношей 12-17 лет.

Методы исследования. Исследования проводились с помощью диагностического спирометра «Spirolab III». Анализировались следующие показатели: VC (Жизненная емкость легких); FVC (Форсированная жизненная емкость легких); MVV (Максимальная произвольная вентиляция). Сравнивались показатели % от должного значения.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования в зависимости от амплуа игроков показал, что в возрасте 12-13 лет наибольшие значения «жизненной емкости легких» имеют полузащитники, а наименьшие – нападающие. В возрастных группах от 14 до 17 лет (кроме 16 лет) у нападающих выявлены значения наиболее близкие к должным, а в возрасте 17 лет они составили 99,3±6,24 % от должного значения. Полузащитники же в возрасте от 14 до 17 лет продемонстрировали наиболее низкие показатели. В 17 лет они составили 82±10,4 % от должного значения. Показатели защитников к 17 годам оказались близки к показателям нападающих, и составили 97,3±7,3 % от должного значения.

В результате изучения динамики показателя «форсированная жизненная емкость легких» выявлено, что в возрасте 12 лет наибольшие значения показали полузащитники, а наименьшие нападающие. В возрасте 13 лет футболисты всех амплуа показали результаты незначительно отличающиеся друг от друга, в диапазоне 76-80 % от должного. В возрасте 14-15 лет выявлено существенное преобладание нападающих и полузащитников по изучаемому показателю над защитниками. В возрасте 16-17 лет нападающие имеют существенное преимущество в объеме форсированного выдоха над защитниками и полузащитниками, значение которого к 17 годам составило 103,3±7,3 % от должного значения. Значения полузащитников и защитников к 17 годам составили 80,7±11,8 % и 83,5±12,1 % от должного значения.

Анализ динамики максимальной произвольной вентиляции показал, что в возрасте 12-13 лет у защитников выявлены более низкие значения исследуемого показателя по сравнению с нападающими и полузащитниками. В возрасте 14 лет, напротив, значения данного показателя у защитников существенно превышают таковые у игроков других амплуа. В 15 лет наблюдается общая тенденция на снижение показателей у игроков всех амплуа с преобладанием показателей нападающих. В возрасте 16 лет наибольшие значения зафиксированы у полузащитников, которые на 10% превышают показатели защитников и нападающих. К 17 годам существенное преимущество по показателю максимальная произвольная вентиляция имеют нападающие (140±1,6 % от должного значения). У полузащитников этот показатель составил (103,7±19,2 % от должного значения). Самый низкий показатель (84,7±7,2 % от должного значения) выявлен у защитников.

В целом стоит отметить, что показатели спирометрии VC (Жизненная емкость легких) и FVC (Форсированная жизненная емкость легких) во всех возрастных группах, кроме нападающих 17 лет, не достигают должных значений. Лучше обстоят дела с показателем MVV (Максимальная произвольная вентиляция), значения которого достигают должных показате-

лей в 14 лет и в 16 лет, и существенно превышают таковые у нападающих в 17 лет. Стоит отметить общую тенденцию у футболистов всех амплуа, которая выражается в снижении показателей VC (Жизненная емкость легких) и MVV (Максимальная произвольная вентиляция) в возрасте 15 лет, что, вероятно, связано с темпами биологического созревания организма.

Литература:

1. Гибадуллин, И. Г. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников. – Ижевск: издательство ИжГТУ, 2011. – 152 с. *2.* Гибадуллин, И. Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко, В.С. Кожевников // Вестник ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. – 2014. – № 3. – С 207-208. *3.* Лазаренко, В. Г Объективизация процесса отбора биатлонистов для ранней специализации и обоснования оперативной коррекции планов подготовки спортсменов / В.Г. Лазаренко // В сборнике: Инновации в образовании электронное научное издание: сборник материалов научно методической конференции преподавателей и сотрудников ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова». – 2016. – С. 241-244. *4.* Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с. *5.* Солопов, И. Н. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов-футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин // В сборнике: Современный футбол: состояние и перспективы: материалы Всерос. науч. -практ. конф. – 2013. – С. 55-62.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Жуков В. И.*, д.п.н., профессор,* ***Коломийцева Н. С****., к.п.н., доцент,*
Манько И. Н.*, к.п.н., доцент,* ***Кагазежева Н. Х.****, к.б.н., доцент.*
Адыгейский государственный университет (АГУ).
г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия.

Аннотация. Современный спорт требует постоянного совершенствования технологий спортивной подготовки. Это ориентирует специалистов разного уровня на постоянный поиск более интенсивных технологий тренировки, использование уже имеющихся и разработку новых технических средств и тренажеров, внедрение в процесс подготовки спортсменов комплексного контроля.

Ключевые слова: технологии спортивной подготовки, управляющие силовые воздействия, комплекс тренажерных устройств.

Решение задач совершенствования спортивного мастерства является центральной проблемой теории спортивной тренировки. Многие исследователи в прошлом и в настоящее время обращаются к изучению вопросов различных сторон спортивной подготовки.

В современных условиях, которые характерны неуклонным ростом мировых, национальных достижений, высокой плотностью спортивных результатов на международной арене и все более обостряющейся конкуренцией, эффективность тренировки определяется во многом арсеналом средств и методов, используемых в процессе занятий.

Технологии спортивной подготовки постоянно совершенствуются. Отмечается несколько главных направлений этого процесса.

Первое – связывают с постоянным увеличением суммарных объемов тренировочных нагрузок. Второе – характеризуется выраженным повышением удельного веса специальных упражнений, отвечающих по структуре движений, характеру нервно-мышечных напряжений

специфике избранного вида спорта. Третье направление характеризуется использованием технических средств, тренажеров, оборудования, позволяющих полнее использовать возможности организма спортсменов [4-7]. Четвертое направление связано с совершенствованием научного подхода к управлению тренировочным процессом на основе использования средств и технологий комплексного контроля, осуществляемого с помощью научной информации о двигательных и эмоциональных отправлениях организма спортсмена [2, 3]. При этом используется вычислительная техника и разработанные на ее основе автоматизированные информационные системы.

Анализ научно-методической литературы и опыта подготовки спортсменов в современных условиях, позволяют предположить, что дальнейшее совершенствование теории и методики спортивной тренировки будет протекать в направлении развития и практической реализации преимущественно трех последних направлений. Это должно ориентировать специалистов разного уровня на постоянный поиск более интенсивных технологий тренировки, использование уже имеющихся и разработку новых технических средств и тренажеров, внедрение в процесс подготовки спортсменов комплексного контроля.

Важность знания биодинамической структуры спортивного упражнения не ограничивается рамками этапа формирования техники. С ростом спортивной квалификации значение данных о структуре выполняемых упражнений неизмеримо возрастает, так как они не столько оценивают имеющиеся на данный момент ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений, сколько определяют средства для их устранения и позволяют наметить перспективные пути ее дальнейшего совершенствования.

Опыт спортивной тренировки свидетельствует, что круг традиционных тренировочных средств, используемых спортсменами высокой квалификации, не велик, да и они со временем не приводят к улучшению спортивных результатов, ни к приросту возможностей основных систем организма. Объяснением этому может служить следующее: – исчерпывание адаптационных ресурсов организма, в значительной мере обусловленных генетически; – высокая степень приспособления к факторам педагогического воздействия, реализованных на предшествующих этапах; – противоречие между возрастающим мастерством в выполнении специальных упражнений и уменьшающимся эффектом от их использования.

Одним из перспективных средств решения этих и ранее перечисленных проблем может быть широкое применение в тренировке спортсменов нетрадиционных технических средств, позволяющих моделировать различные режимы работы мышц в условиях близких к специфической структуре соревновательного упражнения.

К настоящему времени по данному направлению нами выполнены следующие экспериментальные исследования: – разработаны методики для проведения комплексных биомеханических, физиологических исследований двигательной деятельности человека при выполнении движений силового, скоростно-силового и статического характера в условиях лаборатории и спортивного зала; – разработан комплекс тренажерных устройств, позволяющих изучать двигательную деятельность человека не только в естественных, но и в искусственных (измененных) условиях, при различных управляющих силовых воздействиях; – исследовано влияние управляющих силовых воздействий на биомеханические характеристики движений человека при выполнении различных двигательных заданий силового, скоростно-силового и статического характера; – изучены возможности управления движениями по пространственным параметрам.

Литература:

1. Доронин, А. М. Физические упражнения как результат интеграции активности двигательного аппарата в качестве анализатора, двигателя и рекуператора энергии: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Майкоп, 1999. – 46 с. *2.* Жуков, В. И. Оптимизация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – 110 с. *3.* Жуков, В. И. Оп-

тимизация двигательных действий спортсменов в видах спорта силовой и скоростно-силовой направленности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 01.02.08, 13.00.04 / Жуков Виктор Иванович. – Майкоп, 1999. – 57 с. *4.* Ратов, И. П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1972. – 45 с. *5.* Ратов, И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов и [др.]. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с. *6.* Фураев, А. Н. Автоматизированные информационно-советующие системы в оперативной коррекции двигательных действий спортсменов / А. Н. Фураев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 26-29. 7. Черкесов, Ю. Т. Машины управляющего воздействия и спорт. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1993. – 134 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ И МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОГНОЗА УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК – ХУДОЖНИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Захарьева Н. Н.*, д.м.н., доцент.*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). г. Москва, Россия.

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, успешность и высокая результативность в котором требуют разнообразных методических подходов, как в подготовке, так и в оценке физических возможностей спортсмена [4]. Оценка функциональных возможностей спортсменок в зависимости от уровня квалификации позволяет определить адаптивные возможности организма при успешности спортивной деятельности, что является актуальным для отбора на соревнования высокого уровня [1, 3, 6]. Перспективным методом оценки функционального состояния спортсменов является математическое моделирование функциональных показателей, отражающих физические качества с целью прогнозирования спортивного достижения [2]. Метод позволяет также внедрять дистанционный контроль и управление биологическими функциями, определяющими спортивные достижения, проводить раннее выявление перспективных гимнасток для участия в ответственных спортивных соревнованиях.

Цель исследования – разработка математической модели успешности выступлений на соревнованиях высокого уровня для гимнасток-художниц МС МК, МС, КМС на основе функциональных параметров, отражающих адаптационные возможности организма.

Организация исследования: Работа проводилась на базе кафедре физиологии РГУФКСМиТ, лаборатории НИИ спорта. Обследовано 40 гимнасток высокой квалификации в возрасте 17-24 лет со стажем занятий художественной гимнастикой от 10 до 20 лет: МА МК -5 чел. (7,5%), МС – 29 чел. (77,5%) КМС – 6 чел. (15%). Спортсменки были практически здоровы, не имели вредных привычек, принимали участие в исследовании на добровольной основе. Исследования проводились в часы физиологической симпатикотонии (до 13.00 час.).

Результаты исследования. Под наблюдением было 40 спортсменок в возрасте 17-24 лет со стажем занятий художественной гимнастикой от 10 до 24 лет: мастеров спорта международного класса (МС МК) – 5 чел. (7,5%); мастеров спорта (МС) – 29 чел.(77,5%); кандидатов в мастера спорта (КМС) – 6 чел. (15%). Оценивали функциональное состояние организма по вариабельности ритма сердца, вариабельности систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления синхронно на приборе САКР в положении сидя, регистрируя показатели: ТР – вариабельность ритма сердца; АДДS-вариабельность АД; LE/HF-соотношение вегетативного баланса. О состоянии вегетативных систем судили по величинам резервного объема вдоха (РОвд), дыхательного объема (ДО), резервного объема выдоха

(Евд), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), регистрируя эти показатели на электронном спирометре «Спиро С-100». Состояние сердечно-сосудистой системы оценивали по показателям ЧСС, САД, ДАД, измеряя параметры по Короткову. Функциональное состояние ЦНС оценивали по параметрам психофизиологических показателей умственной работоспособности (Сонькин В.В., Сонькин В.Д., Зайцева В.П., 2002). Координационные свойства ЦНС регистрировали, используя тест «Мишень». Для оценки физической работоспособности использовали велоэргометрический вариант пробы PWC 170, о физическом состоянии судили по параметрам гибкости, силы мышц кисти, ловкости. Математическая обработка полученных данных проводилась с использованием программ Statistica 6.10 с расчетом показателей: средней арифметической – x, стандартного отклонения – сигма, коэффициента корреляции – r, критерия знаков по Д.Б. Оуэну – G, критерия Вилкоксона – I, критерия Mann-Whitney U для независимых выборок (сравнительный анализ с учетом вариабельности ритма сердца). По ритму сердца выделяли типы нервной регуляции: 1 гр. – ваготонический – 15 чел.(37,5%); 2 гр. – нормотонический – 19 чел. (47,5%); 3гр. – симпатикотонический – 6 чел. (15%). При сравнении особенностей регуляции САД у гимнасток 1гр. и 2гр. установлено, что ваготонические механизмы регуляции имели место соответственно у 13,3% (2 чел.) и 11% (2 чел.), нормотонические – у 73,3% (11 чел.) и 68,4% (13 чел.), симпатикотонические – у 13,3% (2 чел.) и 21,4% (4 чел.). Регуляция ДАД протекала по симпатикотоническому варианту у 80,1% (12 чел.) гимнасток – 1 гр. и 78,0% (15 чел.) – 2 гр.; по нормотоническому варианту у 13,3% (2 чел.) – 1 гр. и 21,1% (4 чел.) – 2 гр.; по ваготоническому – у 6,6% (1 чел.) спортсменок – 1 гр. Регуляция ритма дыхания осуществлялась по ваготоническому типу у большинства спортсменок 1 гр. – 86,6% (13 чел.) и 2 гр. – 84,6% (16 чел.), реже – нормотоническому : 13,3% (2 чел.) – 1 гр. и симпатикотоническому – 15,8% (3 чел.) – 2 гр.Статистически достоверные различия отмечены в 2 показателях (LF/HF > nu, LFn > nu) вариабельности ритма сердца ($p < 0,001$ и $p < 0,01$), в показателях коэффициента силовой выносливости (КСВ) левой руки ($p < 0,01$). При сравнении физиологических показателей гимнасток 1 гр. и 3 гр. статистически достоверные различия более значимые: они установлены между 7-ю параметрами вариабельности ритма сердца (TP, ms2; VLF, ms2; LFn >nu; HF, ms2; HF, ms2 HFn >nu; LF/HF > nu) ($p < 0,0001$, $p < 0,003$), 5-ю показателями вариабельности ритма САД (TPS, ms2; LFSn > nu; HFS ms2; HFSn >nu; LFS/HFS > mu) и 5-ю параметрами ритма ДАД (TPD ms2; LFDn >nu; HFD ms2; HFSn > nu; LF/HF > nu). Статистически достоверно различаются средние показатели ЧСС и АД, у спортсменок 3гр. эти показатели выше. При этом, как и в предыдущем сравнении, не выявилось значимых различий в показателях регуляции ритма дыхания. Спортсменки-симпатикотоники достоверно более гибкие, чем ваготоники, но обладают меньшей силовой выносливостью. При сравнении физиологических показателей гимнасток 2гр. и 3 гр. с высокой степенью достоверности установлены различия по 6-и показателям вариабельности ритма сердца ($p < 0,0001$ и $p < 0,001$), по 6-ти показателям вариабельности ритма САД ($p < 0,0001$ и $p < 0,003$), по 4-м параметрам вариабельности ритма ДАД ($p < 0,01$). Как и в предыдущих сравнениях отсутствуют межгрупповые отличия в регуляции ритма дыхания. Гимнастки МСМК (5 чел.) имели неоднородный баланс автономной нервной регуляции ритма сердца, САД, ДАД и дыхания: 3 чел. – ваготонический механизм регуляции, 1 чел. – нормотонический, 1 чел. – симпатикотонический. Сравнивали функциональные показатели спортсменок МС МК (3 чел.) – А гр. и гимнасток МС и КМС (12 чел.) – Б гр., имеющих ваготонический тип регуляции ритма сердца. Установили, что для спортсменов А гр. характерны: преобладание симпатикотонических механизмов автономной нервной регуляции ритма САД и ДАД, нормотонический или ваготонический механизмы регуляции ритма дыхания. Гимнастки Б гр. имеют большую вариабельность регуляции ритмов САД и ДАД, ваготонический механизм регуляции ритма дыхания, который рассматривается как регуляторная норма (Кузнецова О.В., Сонькин В.Д.,2005). При оценке умственной работоспособности установлено,

что гимнастки МС МК обладают статистически достоверно высокой способностью противостоять утомлению ($p < 0,001$), у них значительно выше устойчивость на левой ноге ($p < 0,01$), что может использоваться, как маркер отбора на соревнования. Установленные характеристики физиологических параметров регуляции автономной нервной системой вариабельности ритмов САД, ДАД и дыхания у спортсменов МС МК художественной гимнастики могут свидетельствовать о скрытой фазе утомления, в результате чего происходит смещение вегетативного баланса в сторону симпатикотонии, что требует контроля за процессом восстановления после тренировок или соревнований. Для построения модели выбраны параметры, отражающие активность системного уровня автономной нервной регуляции ритма сердца, систолического и диастолического артериального давления (Aubert, A.E., 2003, Blasquez, G.C.,2009, Britton W.B., 2009 – LF/HF>.u.n, LF/HFS>n.u , LF/HFD >n.u – аналоги индекса напряжения по Баевскому Р.М. (2000, 1996). Учитывали, что параметр LF/HF>n.u увеличивается, отражая стресс-устойчивость спортсменов при участии в соревнованиях, формируя так называемый «жесткий ритм». На основе корреляционно-регрессионного анализа отобраны признаки-факторы для построения математической прогностической модели: параметры нервной регуляции сердечного ритма, САД, ДАД, диапазона низких и высоких частот спектра сердечного ритма, САД, ДАД. Прогностическим и успешным является наличие прямой зависимости и высокой скорости увеличения показателей LF/HF>n.u и LFS/HFS>n.u от значений показателей диапазона низких частот спектра сердечного ритма и САД (LFn.u и LFS> n.u) и обратная зависимость этих же показателей от значений параметров диапазона высоких частот спектра сердечного ритма и САД (HFn.u; HFS>n.u; HFDn>n.u).

Заключение. 1. Для построения прогностической модели успешности соревновательной деятельности рекомендуется использовать показатели, отражающие активность системного уровня нервной регуляции ритмов сердца, систолического и диастолического давления, показатели диапазона высоких и низких частот спектра ритмов сердца. 2. Прогностически успешным является наличие прямой зависимости и высокой скорости увеличения показателей LF/HF>n.u и LFS/HFS>n.u от значений показателей диапазона низких частот спектра сердечного ритма и САД (LFn.u и LFS> n.u) и обратная зависимость этих же показателей от значений параметров диапазона высоких частот спектра сердечного ритма и САД (HFn.u; HFS>n.u; HFDn>n.u). 3. Гимнастки МСМК обладают высокой способностью противостоять утомлению.

Литература:

1. Баевский, Р. М. Концепция физиологической нормы и критерий здоровья / Р.М. Баевский //Российский физиологический журнал им. Сеченова. – 2003. – Т.898. –№4.- С.473-487. *2.* Гобузева, К. В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого спортивного разряда: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гобузева Карина Викторовна; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 23 с. *3.* Захарьева, Н. Н. Значение физиологического тестирования гимнасток высокой квалификации с различными типами конституции и автономной нервной регуляции ритмов сердца, артериального давления и дыхания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №12 (часть 1). – С. 54-59. *4.* Макарова, Г. А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле/ Г.А. Макарова, И.Б. Барановская, Т.В. Бущева //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С.36-40. *5.* Филимонова, С. И. Оздоровительная направленность различных видов гимнастики / С.И. Филимонова, Е.Б. Деревлева, Л.В. Новоточина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 29-33. 6. Aubert, A. E. Heart Rate Variability in Athletes /A.E. Aubert, B. Seht and F. Beckers. Laboratory of Experimental Cardiology, School of Medicine, K.U. Lenven, Belgium // Sports Med. – 2003. – Vol.33.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПРИНТЕ

***Ильин М. А.**, к.п.н., доцент, мастер спорта СССР,*
Карлова Н. А.**, доцент, мастер спорта СССР, **Карлова Е.
Воронежский государственный институт физической культуры и спорта.
г. Воронеж, Россия.

Аннотация В статье представлены данные отражающие взаимосвязь спортивного результата в беге на короткие дистанции и психофизиологических показателей квалифицированных спортсменов. В результате проведенного исследования выявлена сильная корреляционная взаимосвязь кинематических параметров бега и показателей слухо-моторной реакции, реакции на движущейся объект и помехоустойчивости исследуемого контингента.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на короткие дистанции, кинематические параметры бега, психофизиологические показатели

Значительное увеличение доли специализированных средств, интенсивности их применения в спортивной подготовке, обусловленное ее профессионализацией, расширением соревновательной практики, ростом результатов на международной арене, улучшением материально-технических условий тренировочной деятельности и другими современными тенденциями ее развития, привели к обострению целого ряда проблем [1, 2, 3].

Усилилась необходимость ориентировать содержание спортивной тренировки на обеспечение эффективной соревновательной деятельности спортсменов разных возрастов и квалификации.

Практическое решение данной проблемы специалисты все в большей мере связывают с интегральной подготовкой легкоатлетов, увеличивая объемы использования соревновательного и адекватных специальных упражнений.

Однако повышение доли специализированных средств в подготовке часто не обеспечивает эффективного совершенствования двигательных возможностей спортсменов и планируемого роста результатов из-за недостаточной оперативности и объективности выявления и устранения лимитирующих факторов и педагогических ошибок, допускаемых при реализации данного процесса [2,4].

Современные исследования свидетельствуют, что преодоление усиливающегося противоречия между значительным увеличением доли специализированных средств в подготовке легкоатлетов и эффективностью совершенствования их двигательных возможностей, успешное решение данной проблемы возможно путем научной разработки и реализации концепции управления параметрами структуры соревновательного упражнения, обеспечивающего интегральное развитие и совершенствование двигательных и психофизиологических возможностей спортсменов.

В этих условиях приоритетной становится цель специализированной подготовки, предусматривающая планирование и формирование должных значений кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения, улучшающих эффективность реализации индивидуальных психофизиологических способностей спортсменов.

Целью настоящего исследования явилось изучение и анализ индивидуальных психофизиологических особенностей легкоатлетов-спринтеров и их влияние на спортивный результат.

В работе использовались общепринятые и инструментальные методы исследования.

На первом этапе с целью выявления наиболее значимых факторов влияющих на эффективность соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции нами был проведен опрос и факторный анализ наиболее значимых параметров. В опросе приняли участие

ведущие тренеры России (ЗТР РФ – 2 человека, ЗМС – 3 человека, МСМК – 8 человек, МС России – 16 человек).

В результате анализа данных анкетирования (всей выборки) было установлено, что ведущим фактором, в наибольшей степени влияющим на эффективность соревновательной деятельности в легкоатлетическом спринте является техническая подготовка (ее ранг составил 2,3), которая включает в себя совокупность операций и приемов по технике выполнения низкого старта, бега по дистанции и финиширования (таблица 1).

На втором месте психологическая подготовка (ранг 2,9), на третьем физическая подготовка (ранг 5,1). Полученные результаты констатируют, что для спринтеров различной квалификации данные факторы будут иметь решающее значение и во многом определять эффективность соревновательной деятельности.

При анализе факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности спринтеров, также анализировались вариации значений относительно средних. Величины стандартных отклонений и значение коэффициентов вариативности указывают на то, что различия во мнениях ведущих специалистов относительно важности того или иного фактора имеют высокую значимость. Вариативность колеблется от 16,1% до 61,5%.

Обобщая результаты анкетного опроса, было установлено, что у спортсменов всех квалификационных групп основным фактором, влияющим на эффективность соревновательной деятельности являются: из группы технической подготовки (длина шага, частота беговых шагов), психологической подготовки (стрессоустойчивость, визуализация), физической подготовленности (скоростные и скоростно-силовые способности).

Таблица 1

Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в легкоатлетическом спринте (по данным анкетного опроса)

№ п/п	*факторы*	*X (ранг)*	*±σ*	*V в %*
1	Техническая подготовка	2,3	1,89	61,5
длина шага		2,2	1,72	61,2
частота беговых шагов		2,5	1,67	60,8
2	Психологическая подготовка	2,9	2,52	60,4
	стрессоустойчивость	3,3	2,52	58,7
	визуализация	4,4	2,63	55,1
3	Физическая подготовка	5,1	2,44	53,6
скоростные способности		5,4	2,63	48,2
скоростно-силовые способности				
силовые способности		5,8	2,52	45,6
4	Стаж занятий	7,9	3,11	37,6
5	Психофизиологические особенности организма	7,4	2,95	36,8
	слухо-моторная реакция	8,1	3,21	34,2
	помехоустойчивость	8,6	3,11	30,4
	реакция на движущийся объект	9,1	3,10	26,1
6	Функциональное состояние основных систем организма			
свойств внимания устойчивость и концентрация		9,6	3,21	26,4
состояние нервно-мышечного аппарата		10,9	3,25	20,6
7	Антропометрические показатели			
абсолютная мышечная масса		14,9	3,12	20,8
длина нижних конечностей		15,2	3,28	21,5
росто-весовые показатели		15,4	2,45	16,1

На втором этапе с целью выявления психофизиологических особенностей квалифицированных спринтеров были проведены массовые обследования на базе лаборатории ФГБОУ ВО «ВГИФК». В исследовании приняли участие квалифицированные спринтеры КМС-МС, члены сборных команд Воронежской, Липецкой области (n=26).

Изучались следующие показатели: реакция на движущейся объект (число точных реакций, число опережений и запаздываний), слухо-моторная реакция (среднее значение времени реакции, число ошибок, число преждевременных реакций, устойчивость реакции, уровень функциональных возможностей), помехоустойчивости (среднее значение времени реакции, уровень функциональных возможностей, коэффициент точности), шкала тревожности (ситуативная, личностная), струп-тест (интегральный показатель образно-вербальный и интегральный показатель интерферируемости).

Проведенный анализ полученных данных выявил, что спортсмены специализирующиеся в беге на короткие дистанции обладают определенными психофизиологическими параметрами, так средний интегральный показатель образности-вербальности (Kov) составлял 1,27±0.04 , при этом выявлено, что образность в когнитивных процессах испытуемых связана с доминированием функций правого полушария, обеспечивающего восприятие невербальной информации, эмоциональную окраску поведения, процессы визуального мышления, эстетического восприятия и художественного творчества. Преобладание образности коррелировало с преобладанием функций запечатления над перекодированием в памяти; преобладанием непроизвольной сферы над произвольной. Средний интегральный показатель интерферируемости (Кинт) составлял -0,17±0,06, который оценивал особенности концентрации и распределения внимания вместе с общей помехоустойчивостью как характеристикой эмоционально-волевой сферы. По данным результатов тестирования, испытуемые относились к группе устойчивых к окружающим помехам.

В процессе исследования выявлено доминирование возбудительных процессов при оценке реакции на движущийся объект, высокие показатели скорости слухо-моторной реакции (от 188 до 130 мс).

На третьем этапе с целью выявления взаимосвязи психофизиологических показателей и спортивного результата в беге на 60 м. был проведен корреляционный анализ.

В набор тестов были включены 59 показателей, формирующих следующие блоки:

1 блок – показатели, характеризующие техническую подготовленность (время бега, средняя скорость бега, длина шага, частота беговых шагов);

2 блок – индивидуальные психофизиологические показатели спортсмена: скорость слухо-моторной реакции (количество стимулов, среднее значение времени реакции, среднеквадратичное отклонение, общее число ошибок, число пропусков, число преждевременных реакций, функциональный уровень системы, устойчивость реакции); РДО (число точных реакций, число опережений, число запаздываний, сумма времени опережений, сумма времени запаздываний, количество отрицательных реакций, количество положительных реакций, общее количество стимулов); помехоустойчивость (функциональный уровень системы, устойчивость реакции, уровень функциональных возможностей); струп-тест (время выполнения первого задания (t1), (t2), (t3), количество ошибок в первом задании (R1), (R2), (R3), общее время работы, продуктивность выполнения первого задания (Кпр1), (Кпр2), (Кпр3), интегральный показатель образности-вербальности (Kov) и интерферируемости (Кинт), тревожность (межличностная тревожность, самооценочная тревожность).

Проведенный корреляционный анализ между кинематическими характеристиками основного соревновательного упражнения с индивидуальными психофизиологическими показателями спортсмена выявил прямую сильную корреляционную взаимосвязь времени бега и слухо-моторной реакции (r=0,957), средней скорости бега и реакции на движущийся

объект (r = 0,854), длина шага и индивидуальной интерферируемости (r = 0,747), частоты шага и функциональным уровнем системы (r = 0,759).

Таким образом, проведенное исследование выявило высокую взаимосвязь технических параметров бега на короткие дистанции и психофизиологических показателей квалифицированных спринтеров.

Литература:

1. Аванесов, В. У. Специально-подготовительные упражнения в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / В.У. Аванесов, М.А .Ильин // Научный атлетический вестник – 2006. – №3. – С.63-70. *2.* Аванесов, В. У. Функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м. / В.У. Аванесов, М.А. Ильин, Г.В. Бугаев // Актуальные проблемы и пути повышения спортивной работоспособности // Межвузовский сборник. - Воронеж: Центрально - Черноземное книжное издательство, 2007. – С. 75-78. *3.* Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина; авт. А.Л. Оганджанов, Ф.П. Суслов и [др.]. – М.: Физическая культура, 2010. – 440 с. *4.* Урок легкой атлетики в школе: монография. – Воронеж: Истоки, 2008.– 603 с. 5. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Черкашин Виталий Петрович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2001. – 50 с.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ 10-14 ЛЕТ

Калинин М. М.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

В результате анализа специальной научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5] и учебно-тренировочного процесса юных яхтсменов 10-14 лет установлено, что в процессе проведения занятий необходимо особое внимание уделять интегральным компонентам подготовленности спортсменов, включающих в себя: общую и специальную физическую подготовленность, функциональную и технико-тактическую подготовленность, а также теоретическую и психофизиологическую подготовленность спортсменов.

Цель исследования – обосновать факторную структуру интегральной подготовленности юных яхтсменов 10-14 лет.

Организация исследования. В связи с вышеизложенным, для более надёжного выявления ведущих характеристик, определяющих разработку эффективной технологии интегральной подготовки юных яхтсменов 10-14 лет в годичном тренировочном цикле, нами был проведен интеркорреляционный анализ показателей интегральных критериев подготовленности яхтсменов, позволяющий сформировать основные методические рекомендации по дальнейшей оптимизации тренировочного процесса спортсменов в группах начальной подготовки.

Результаты исследования. Сравнительный анализ изучаемых показателей свидетельствует, о том, что показатели общей и специальной физической подготовленности юных яхтсменов 10-14 лет имеют наибольшее представительство во втором факторе. Выявлено, что наибольшую взаимосвязь во втором факторе имеют такие результаты, которые показаны в тесте Купера и сгибании и разгибании туловища с закрепленными ногами на тренажере – r=0,906 и r= - 0,901, соответственно (p<0,05).

Следует отметить, что во факторе особое значение имеют результаты показанные в таких тестовых упражнениях, как прыжок в длину с места, удержание статической позы №5,

подтягивания грифа штанги к груди, лежа на тренажере откренивания, а также пробе Яроцкого – r=0,848; - 0,844; 0,861 и 0,883, соответственно ($p<0,05$).

Необходимо констатировать, что результаты теста Купера имеют также высокую взаимосвязь показателей – r=0,958 в первом факторе, которые свидетельствуют о значимости выносливости для функционального состояния организма юных яхтсменов 10-14 лет. Необходимо также констатировать, что показатели специальных тестов для юных яхтсменов имеют также сильную взаимосвязь результатов в четвертом факторе, который связан с выполнением технико-тактических действий в процессе соревнований.

Исследования позволили установить, что все функциональные показатели имеют высокую взаимосвязь показателей и четко представлены в первом факторе ($p<0,05$).

Следует констатировать, что результаты PWC_{170} и МПК в первом факторе имеют высокую взаимосвязь показателей на уровне коэффициента корреляции r= - 0,947 и 0,904 ($p<0,05$).

Выявлено, что показатели, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы имеют высокую взаимосвязь показателей ($p<0,05$).

Следует отметить, что показатели функционального состояния организма юных яхтсменов 10-14 лет представлены с высоким уровнем взаимосвязи показателей и во втором факторе, который связан с общей и специальной физической подготовленностью спортсменов ($p<0,05$).

Корреляционный анализ позволил установить, что технико-тактические показатели имеют высокую взаимосвязь и представлены в четвертом факторе, который обуславливает эффективность участия юных спортсменов 10-14 лет в процессе соревнований ($p<0,05$).

Также необходимо отметить, что технико-тактические показатели отражаются и на показателях общей и специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, а также теоретической и психофизиологической подготовленности, о чем свидетельствуют высокие коэффициенты корреляции.

Результаты анализа показателей теоретической и психофизиологической подготовленности показывают, что они представляют третий фактор.

Необходимо отметить, что сильную корреляционную взаимосвязь имеют такие теоретические знания, как типы вооружения парусных яхт – r=0,903, а также четкость и быстрота выполнения команд – r= - 0,938 и – 0,925 ($p<0,05$)

Психофизиологические показатели также имеют высокую корреляционную взаимосвязь в третьем факторе, но одно из определяющих значений для юных яхтсменов 10-14 лет являются показатели помехоустойчивости, которые обеспечивают высокое сопротивление внешним условиям соревновательной деятельности – r=0,908 ($p<0,05$).

Следует констатировать, что теоретические и психофизиологические показатели, во многом определяют уровень технико-тактической подготовленности юных яхтсменов 10-14 лет, о чем свидетельствуют высокие коэффициенты корреляции в четвертом факторе.

Литература:

1. Акименко, В. И. Методические рекомендации по оптимизации управления подготовкой высококвалифицированных яхтсменов / В.И. Акимменко. – Киев, 1986. – 16 с. 2. Зуева, М. В. Педагогические аспекты отбора и начальной подготовки яхтсменов-гонщиков на парусной доске / М.В. Зуева. – Таганрог, 2005. – 162 с. 3. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю.А. Ларин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 256 с. 4. Павлов, С. О. Построение годичного цикла тренировки яхтсменов-гонщиков 16-18 лет с учетом ведущих показателей физической подготовленности: дис. … канд. пед. наук / С.О. Павлов. - М., 2004. - 155 с. 5. Томилин, К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Учебное пособие в 2-х частях (часть 1) / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – 250 с.

ТЕХНОЛОГИЯ СОПРЯЖЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И РОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ПОДОБРАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Камскова Ю. Г.**, д.м.н., профессор,* ***Сайфуллин Ю. А.
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет.
г. Челябинск, Россия.

Аннотация. Цель исследования*:* обоснование и применение подвижных игр в формировании технической готовности юных волейболистов к освоению базовых приемов нападения и защиты в волейболе с учетом индивидуальных различий юных спортсменов и склонности к проявлению игрового амплуа.

Ключевые слова: юношеский спорт, спортсмены потенциального резерва, волейбол, физическая подготовка, техническая подготовка, методика сопряженной подготовки, подвижные игры.

В современном тренировочном процессе наметилась устойчивая тенденция ускоренного развития физических качеств в сопоставлении с формированием двигательных умений и навыков у спортсменов потенциального резерва, что во многом противоречит устоявшейся тенденции опережающей дидактической подготовки юных спортсменов по отношению к росту двигательных способностей [1-3]. Формирование технико-тактических действий и рост физической подготовленности волейболистов в учебно-тренировочном процессе не всегда сочетаются в рациональных пропорциях, и это следует рассматривать как противоречие, которое отрицательно сказывается на результативности подготовки юных волейболистов. В процессе обучения от волейболистов требуется определенный уровень развития физических качеств – проявление повышенного атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов, что может предварительно моделироваться в условиях соответствующего выбора подвижных игр. В педагогическом эксперименте перед опытной группой стояли задачи опережающего роста общей физической подготовленности занимающихся в условиях процесса, сопряженного с обучением базовым приемам нападения и защиты, формированием техники выполнения других игровых действий волейболиста (перебежек, подбеганий, прыжков, падений), когда, как нам виделось, интенсивный ускоренный рост двигательных способностей и физических качеств предположительно содействовал бы эффективному освоению технических игровых элементов и приемов волейболиста. Технические приемы в волейболе относятся к сложнокоординационным движениям и требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки. Моделирование усилий может быть достигнуто при использовании целенаправленно подобранных подвижных игр.

В экспериментальной группе использовали общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста, подвижные игры и эстафеты. Использование общеразвивающих упражнений, подвижных игр и эстафет в тренировочных занятиях экспериментальной группы обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей волейболистов и их склонностью к проявлению игрового амплуа. Подвижные игры в волейболе обеспечивают формирование и совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях; развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, содействуют воспитанию коллективизма, честности; оказывают развивающее воздействие на организм детей, способствуют укреплению их здоровья. Игровая техника в целом, а также отдельные двигательные действия подачи и передачи мяча, приема, нападающего удара, блокирования во многом зависят от физических возможностей занимающихся, предварительного уровня их физической

подготовленности. Юные волейболисты, не имеющие достаточного двигательного опыта, отстают в техническом совершенствовании и выпадают из состава первых номеров команды

Из многочисленного набора подвижных игр были отобраны те, которые нацеливали на преимущественное развитие определенных способностей – быстроты, других скоростных способностей, а также координационных способностей и выносливости. Игрокам передней линии, структура соревновательных действий которых характеризуется выполнением многократных прыжков, рекомендовались игры с направленностью на воспитание быстроты и силы, игрокам задней линии, в структуре действий которых больше перемещений, ловкостных взаимодействий, предлагались игры с целевой направленностью на развитие координационных способностей и выносливости.

В проведенном педагогическом эксперименте подтверждена гипотеза, что опережающая физическая подготовка, основанная на применении подвижных игр, учитывающих индивидуальные различия и склонность к амплуа, содействовала сопряженному развитию технической подготовленности и росту физических качеств [1]. Об этом свидетельству. полученные и достоверно различающиеся с контрольной группой результаты контрольного педагогического тестирования (в челночном беге 3х10, прыжках в длину и высоту с места, в 6-и минутном тесте Купера, в ряде технических тестов).

Литература:

1. Губа, В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 57-60. *2.* Кузьмина, О. И. Технология этапного последовательно-сопряженного развития физической и формирования технической подготовленности студентов-первокурсников на занятиях баскетболом в ВУЗе / О.И. Кузьмина, М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXVI международ. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся (23-25 сентября 2016 г). – Коломна: ГСГУ, 2016. – С. 291-296. *3.* Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. *5.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА

Каструба М. Д., Егорычева Е. В., Чернышева И. В.
Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета. г. Волжский, Россия.

Тема женского спорта за последние десятки лет стала актуальной и требующей более глубокого и тщательного изучения. Связан такой интерес к данной проблеме с тем обстоятельством, что в настоящее время отсутствует однозначное представление о методике тренировки лиц женского пола. Однако все же в научных кругах распространены два основных подхода к организации тренировочного процесса у женщин. Первая группа специалистов (например, по мнению профессора В.Н. Платонова) придерживается мнения, что при построении системы тренировок у женщин необходимо обязательно учитывать овариально-менструальный цикл женщины. Другая же часть научного сообщества придерживается мнения, что при построении системы тренировок для лиц женского пола необходимо учитывать общие закономерности тренировочного процесса [2]. При этом ни один из указанных подходов до сих пор не имеет научного обоснования, подтверждающего на 100% подлинность аргументов каждого из подходов.

Если рассматривать первый подход с точки зрения медицины, то действительно существуют женщины, обладающие женственным соматотипом, а также существуют женщины с мужественным соматотипом (при данном соматотипе у женщин наблюдаются значительные нарушения менструального цикла). Исходя из данного обстоятельства, этот фактор необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Спортивная тренировка женщин как процесс имеет свои собственные особенности, однако не стоит делать акцент только лишь на физиологические процессы, протекающие у женщин.

Особое внимание на сегодняшний день приковано к одной из первостепенных проблем женщин-спортсменок, а именно к проблеме снижения уровня рождаемости и нарушений детородной функции спортсменок [1]. Однако на практике (по результатам проводимых медицинских исследований спортсменок) нет однозначного ответа на вопрос о причинах таких нарушений.

Именно в контексте всего выше обозначенного, целесообразно проводить более фундаментальные исследования данной проблемы.

Все проблемы женского спорта можно разделить на три категории:

1. Физиологические проблемы (нарушение менструального цикла, нарушения детородной функции, яркая степень выраженности спортсменок с мужским соматотипом и т.д.);

2. Психологические проблемы (например, нарушения психосексуального характера);

3. Социологические проблемы (например, эмансипация женского спорта) [4].

Все же большинство исследователей проблем женского спорта придерживаются мнения, что при разработке программы тренировок для женщин необходимо учитывать индивидуальные особенности, включая физические качества спортсменок.

В своем большинстве, как правило, программы тренировок для женщин состоят из легких кардионагрузок, упражнений на тренажерах. Однако те же силовые нагрузки способны скорректировать рельефность женского тела.

Не смотря на выше описанные обстоятельства, существует ряд общих правил, которых стоит придерживаться при планировании тренировочного процесса у женщин. К таковым правилам можно отнести:

1. Упражнения силовой направленности (с отягощением) должны быть продолжительностью не более одного часа;

2. Тренировочный процесс должен включать как базовые упражнения на все группы мышц, так и упражнения изолированного характера (то есть на проработку отдельных групп мышц);

3. Все физические нагрузки при выполнении женщинами должны происходит с относительно тяжелым весом, что подразумевает тот факт, что во время таких упражнений женщина должна приложить определенного рода силу для их выполнения;

4. Результат тренировочного процесса напрямую зависит от того количества повторений, которые производит женщина во время такого процесса. Так при осуществлении повторений до 5, женщина развивает силовые качества, от 6 до 12- наращивает мышечную массу, а при количестве повторений свыше 15 женщина вырабатывает такое физическое качество, как выносливость [1].

Однако нельзя не учесть и то, что имеющиеся физиологические и анатомические особенности женского организма отражаются еще и на периоде восстановления женщины после тренировочного процесса.

Женское тело обладает большей эластичностью, а значит и диапазон движений у женщин больше, по сравнению с мужчинами. А вот связки и плечевой пояс, наоборот, более слабые места [5].

В общем и целом на сегодняшний момент тренировки для женщин строятся в соответствии с общими принципами спортивной тренировки.

Итак, если подводить краткие итоги по освещению проблемы женского спорта и в частности особенностей тренировочного процесса у женщин, можно сделать следующие *выводы*: – тренировочные принципы для женщин практически не отличаются от принципов построения мужского тренировочного процесса, за исключением физиологических и анатомических особенностей женского организма и периода его восстановления после тренировки [4]; – в зависимости от овариально-менструального цикла женщины зависит объем упражнений, их интенсивность и сложность; – самыми опасными для женщин признаны тренировки в овуляторном и предменструальных циклах. В данный период времени не стоит поднимать максимальный вес; – тренировочный процесс должен начинаться с проработки больших мышечных групп, а затем должны прорабатываться все остальные основные группы мышц.

На современном этапе развития спорта женщины доказали, что могут занимать достойные места на соревнованиях любого уровня в тех же видах спорта, что и мужчины. Однако именно в контексте спортивной подготовки женщин все же необходимо учитывать особенности женского организма, чтобы достичь максимально сбалансированной системы нагрузки и высоких результатов тренировочного процесса.

Литература:

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2013. – 780 с. *2.* Исследование половой аутоидентификации и сексуальных предпочтений у спортсменок игровых командных видов спорта / Седоченко, О.И. Кузьмина, Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Горностаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – т. 141. – № 11. – С. 274-280. *3.* Ростигаева, А. Н. Проблемы женского спорта // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf (дата обращения: 09.03.2017) *4.* Соболева, Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №10 (104). – 2013. – С.158-163. *5.* Фильгина, Е. В. Дифференцирование структурных объектов тренировочного процесса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №11. – 2011. – С. 156-160.

ОСОБЕННОСТИ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СОМАТОТИПАХ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Каченкова Е. С., *к.п.н. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Смоленск, Россия.*
***Бугаевский К. А.**, к.м.н, доцент.*
Классический приватный университет, институт здоровья, спорта и туризма. г. Запорожье, Украина.

В последние десятилетия значительно возрос интерес исследователей к вопросу женского спорта и его влияния на организм спортсменок. Учёные отмечают существенные нарушения обмена веществ в организме женщин-спортсменок, происходят серьёзные нарушения в костной системе. Так, в частности, изменяется время «созревания» и формирования костей, в т.ч. и тазовых, нарушаются сроки закрытия зон (ядер) окостенения в эпифизах трубчатых костей, отвечающих за длину тела человека [1, 3]. Происходят серьёзные нарушения в формировании конституции женщин-спортсменок и в формировании их половых соматотипов [3]. Мы считаем, что особенности знаний половых соматотипов, антропометрические и морфологические особенности строения костного таза девушек-

волейболисток могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье. Это и обусловило актуальность нашего исследования, как со стороны поиска новых данных об особенностях адаптации и жизнедеятельности человека, так и с точки зрения практического здравоохранения в вопросе профилактики репродуктивной и акушерской патологии. В проведении исследования были использованы классические методы определения антропологических показателей и морфологических индексных значений, метод математической статистики. Полученные данные были статистически обработаны с использованием t-критерия Стьюдента, соответствующие степени точности $p<0,05$ и проанализированы.

В проводимом исследовании, по определению особенностей строения и индивидуальных изменений костного таза и ряда антропометрических показателей и морфологических значений у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок (n=11) юношеского и первого репродуктивного возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет.

Средний возраст спортсменок в группе (n=11) составил 20,85±2,03 лет. При проведении антропометрического исследования были получены следующие результаты: средние значения массы и длины тела составили, соответственно: 65,27±2,02 кг и 178,91±2,03 см ($p<0,05$). При этом, минимальная масса тела составила 54 кг, максимальная 75 кг, длина тела: минимальная – 172 см (рост выше среднего) [4], максимальная – 185 см (очень высокий рост) [1]. В соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует высокому росту (для женщин – от 174 до 179 см) [1]. Весо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во всей группе составило 20,09±0,47 кг/см², что соответствует нормальным показателям [4].

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), мы определили такие антропометрические показатели, как ширина плеч (ШП) и ширина таза (ШТ). Шириной плеч считается биакромиальный размер, а шириной таза – бикристарный размер [3, 4]. В исследуемой группе ШП составила 35,63±0,34 см, а ширина таза – 27,68±0,44 см. С учётом этих данных нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 80,34±1,80 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3]. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1) [3], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [3], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [3]. В связи с этим, обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, 35,36±0,34 см и 27,68±0,44 см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения. Определение значений индекса относительной ширины плеч (ИОШП) указывает степень пропорциональности соотношения следующих размеров:

диаметра плеч и длины тела. ИОШП во всей группе составил 19,77±0,21 см (p<0,05), что соответствует мезоморфному типу [3, 4]. Но при более детальном рассмотрении определено, что у 1-й (9,09%) студентки показатели ИОШП соответствуют долихоморфному типу (>19,1), мезоморфный тип (19,1-21,7) был определен у 10 (90,91 %) девушек-спортсменок. Брахиморфный тип (<21,7) у исследуемых волейболисток отсутствовал. Индекс относительной ширины таза (ИОШТ), или индекс морфии (А.И. Козлов, Б.А. Никитюк, 2007) во всей группе составил 15,48±0,23 см (p<0,05), что соответствует стенопиэлии или узкому тазу (значение до 15,9 см) [2]. Признакам метриопиэлии (средний таз – 16,0-17,9 см) в группе соответствуют 2 (18,18%) спортсменки [5, 6]. Важное значение, для проведения определения степени зрелости и формирования костей таза, имеет определение значений нового морфологического показателя – индекса костей таза (ИКТ), предложенного Н.И. Ковтюк (2003) [1]. С целью выявления отклонений в формировании костей таза, определялись значения ИКТ, как интегрального показателя сформированности костей таза у девушек-волейболисток юношеского и I репродуктивного возраста [1]. В результате проведенного нами исследования, во всей группе получено среднее значение ИКТ – 38,92±1,51 см (p<0,05), что соответствует норме (от 30 до 50) [1]. Выявленные в результате исследования результаты свидетельствуют о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

Литература:

1. Ковтюк, Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48-49. *2.* Корольков, А. Н. Характеристика антропоморфологических показателей юных и молодых гребцов на байдарках и каноэ / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, Д.С. Зудилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 97-104. *3.* Лопатина, Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508. *4.* Никитюк, Д. Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Клочкова, Т.Ш. Миннибаев // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47-54. *5.* Стрелкович, Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2 (2). – С. 60-73. *6.* Яшворская, В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В.А. Яшворская, М.И. Левицкий // Акушерство и гинекология. – 2012. – № 1. – С. 56-59.

ОБЪЕКТИВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ИГРОВОГО АМПЛУА

***Кожевников В. С.**, к.п.н., доцент.*
Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова. г. Ижевск, Россия.

Аннотация. В настоящее время проблема отбора и спортивной ориентации не теряет своей актуальности, ведется постоянный поиск новых подходов, позволяющих эффективно решать задачи по выявлению перспективных спортсменов на основе учета объективных критериев, отражающих их индивидуальные особенности. Достаточно актуальной проблемой в

футболе остается дифференциация и индивидуализация процесса подготовки с учетом амплуа игроков, для которых характерны разные требования к сочетанию аэробных и анаэробных способностей. И такой подход может показать высокую эффективность, при условии правильного выбора амплуа для каждого игрока.

Ключевые слова: юношеский спорт, футбол, спортивный отбор, амплуа игроков.

В настоящее время амплуа, как правило, определяется исходя из личных наблюдений тренера и текущих показателей подготовленности спортсменов. При этом не учитываются его потенциальные возможности. Здесь стоит отметить, что около 30 % спортсменов не показывают высоких достижений в юношеском и юниорском возрасте [1, 3]. Эти 30% могут, попросту, затеряться и никогда не достигнуть высоких результатов, если тренер не разглядит в них потенциал.

Одним из методов, позволяющих решить данную проблему, является «Экспресс-диагностика функционального состояния и резервных возможностей организма D&K Test» [2]. Несмотря на то, что разработчики данного метода в результате исследований сделали выводы о генетической детерминированности возможностей организма спортсменов, которые в свою очередь лимитируют уровень спортивных достижений [4], к нему существует скептическое отношение. При этом результаты исследований свидетельствуют об отсутствии существенных возрастных (от 5 до 68 лет) и половых различий по исследуемым показателям [4]. А данный метод рекомендован для отбора и спортивной специализации на ранних этапах многолетней подготовки.

Цель исследования – изучить изменение показателей экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма «D&K Test» у выборки футболистов с 10 до 17 лет.

В исследовании принимало участие 16 футболистов СШОР по футболу г. Ижевска. Первое обследование было проведено в 2009 году, когда спортсменам было 10 лет. В 2016 году были исследованы те же футболисты в возрасте 17 лет.

Методы исследования. Экспресс-диагностика функционального состояния и резервных возможностей организма «D&K Test». Данный метод позволяет распределить спортсменов на 5 биоэнергетических групп, которые характеризуют их предрасположенность в большей мере к аэробной (1-2 группа) или анаэробной (4-5 группа) работе. Для спортсменов 3 группы характерен смешанный тип энергообеспечения.

Результаты исследования. В результате анализа полученных данных выявлено, что часть футболистов показали положительную динамику по ряду показателей, другая часть отрицательную. Так у всех 16 обследуемых футболистов за 7 лет выявлено снижение ($p<0,05$) показателей АНАМЕ (емкость анаэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности) на 17,49%; АМЕ (емкость аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности) на 19,54%; ОМЕ (общая метаболическая емкость) на 18,93%. По показателю АНАМЕ% (емкость анаэробной утилизации) у 6 футболистов выявлено снижение на 11,97% ($p<0,05$), и у 10 – увеличение на 10,49% ($p<0,05$). Показатель АМЕ% (емкость аэробной утилизации) увеличился у 6 игроков на 4,34% ($p<0,05$) и снизился у десятерых на 4,84% ($p<0,05$). Значения показателя МКФ (мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения мышечной деятельности) возросли у 6 спортсменов на 7,07% ($p<0,05$) и снизились у 10 спортсменов на 9,24% ($p<0,05$). Показатель МГЛ (мощность гликолитического источника энергообеспечения мышечной деятельности) увеличился у пятерых футболистов на 8,15% ($p<0,05$) и снизился у 11 игроков на 11,27% ($p<0,05$). По показателю МАИЭО (мощность аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности) отмечено снижение у 11 футболистов на 15,91 % ($p<0,05$) и повышение у пятерых спортсменов на 8,15% ($p<0,05$). Показатель Wпано (эффективность использования аэробного источника обеспечения мышечной деятельности) снизился у 9 футболистов на 6,61% ($p<0,05$) и повысился у семи чело-

век на 6,47% (p<0,05). Показатель ЧСС ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности) снизился у 11 спортсменов на 9,41% (p<0,05) и повысился у 5 футболистов на 7,94% (p<0,05).

Таким образом, при повторном обследовании зависимой выборки спортсменов выявлено, что биоэнергетическую группу сменили четверо футболистов (трое с 3 на 2 группу; один со 2 на 3 группу). Отметим, что смена на соседнюю группу допускается разработчиками методики, в случае если показатели, определяющие ее, находятся близко к границе биоэнергетической группы. У 12 футболистов биоэнергетическая группа не изменилась. По показателям АНАМЕ, АМЕ, ОМЕ отмечено снижение в диапазоне до 20%, прироста не выявлено. По остальным показателям отмечено как снижение, так и увеличение в диапазоне от -17% до 16%. Из вышеизложенного следует, что «биоэнергетический профиль» спортсмена в течение исследуемого периода времени не претерпевает существенных изменений.

Заключение. По результатам исследований можно сделать вывод о возможности использования экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма «D&K Test» для отбора и специализации (выбора амплуа) футболистов на ранних этапах многолетней подготовки при разработке соответствующих модельных показателей.

Литература:

1. Гибадуллин, И. Г. Комплекс объективных методов отбора биатлонистов для разных специализаций и обоснование направления оперативной коррекции планов тренировочного процесса / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // В сборнике: Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации материалы III Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация лыжных гонок России, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 54-57. *2.* Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле: методические рекомендации / С.А. Душанин и др. – Киев, 1986 – 21 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *4.* Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 276 с.

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН

Кожедуб М. С., Севдалев С. В.*, к.п.н., доцент,* ***Врублевский Е. П.****, д.п.н., профессор.*
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины.
Зеленогурский университет (г. Зелёна-Гура, Польша).

Актуальность изучения проблемы повышения эффективности тренировочного процесса женщин во многом связана с тем, что вопрос о специфических особенностях женского организма и его реакции на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, является недостаточно изученным. Это обстоятельство не позволяет определить степень влияния различных тренировочных и соревновательных воздействий на состояние женского организма [1, 2, 5].

Был проведен опрос тренеров различной квалификации и стажа тренерской деятельности, работающих в училище олимпийского резерва, центре олимпийского резерва, спортивных школах г. Гомеля, а также спортсменок, активно занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции.

В процессе обработки полученных данных нам представилась возможность проанализировать степень использования научных знаний об особенностях, характерных только для женского спорта, при подготовке спортсменок. Результаты неутешительны. Несмотря на то, что каждый тренер, участвующий в анкетировании, в прошлом спортсмен высокого класса, имеющий высшее специальное образование и, как следствие, достаточный уровень квалификации, в своей практической деятельности игнорирует существующие научные знания. Большинство опрошенных нами тренеров работают по стандартной методике, опробованной годами, многие так, как тренировали их самих. В основном, планирование тренировочного процесса, базируется на общих закономерностях теории спортивной тренировки для мужчин. Немногие из опрошенных тренеров используют методики и рекомендации, направленные на улучшение учебно-тренировочного процесса и повышение спортивных результатов в женском спорте.

Очевидно, что тренеры, работающие с женщинами, должны непрерывно совершенствовать знания в области физиологии, биологии, психологии, что обусловит организацию эффективной системы подготовки в спортсменок и изменит установку на однотипные тренировочные программы мужчин и женщин.

Зная критические периоды в развитии менструальной функции и оптимальные «дозы» тренировочных воздействий, можно управлять отдельными свойствами организма, индивидуальной программой формирования функций и всем процессом многолетней спортивной тренировки. Женский организм, в отличие от мужского, имеет более совершенные приспособительные механизмы, и это положение необходимо учитывать при разработке многоступенчатой тренировочной программы.

Исходя из того, что работоспособность женского организма в различные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) неодинакова, одним из обязательных условий в их спортивной подготовке является определение оптимального соотношения величин тренирующих воздействий, выполняемых в различных режимах двигательной деятельности в средних и малых циклах. В связи с этим, основной структурной единицей тренировочного процесса ряд специалистов [1, 4] рекомендуют считать не микроцикл, а мезоцикл, совпадающий с ОМЦ. По сути, специфический биологический цикл женщин является созданным эволюцией мезоциклом тренировки. При этом первый тренировочный микроцикл (восстанавливающий или втягивающий) соответствует предменструальной или менструальной фазам и длится не более 5-6 дней; второй и четвертый – постменструальной и постовуляторной фазам (ударные микроциклы, длительностью по 7-9 дней). Третий микроцикл, самый короткий (овуляторная фаза), продолжительностью не более 4 дней (восстановительный или компенсаторный).

Необходимо помнить, что программа тренировки женщин не должна быть уменьшенной копией мужской. Следует учитывать индивидуальные морфологические, психологические особенности спортсменки и специфику протекания ОМЦ. Несмотря на то, что около десяти дней спортсменки находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии для перенесения больших физических нагрузок, рационально организованная программа подготовки дает возможность, не теряя тренировочного времени, за счет перераспределения педагогических воздействий, в соответствии с фазами ОМЦ, создать предпосылки для более высокого уровня их работоспособности и оптимизации психического состояния [1, 2].

Следует подчеркнуть, что предлагаемые некоторыми авторами [3, 5] схемы организации тренировочной нагрузки в макроцикле разработаны таким образом, что выстраивая логическую основу планирования определенных этапов тренировки, предусматривающую распределение объемов средств подготовки конкретной направленности и последовательность их включения в тренировочный процесс, в них не учитывается соотношение задаваемых нагрузок с особенностями ОМЦ спортсменки. Бездумное соблюдение данного алгоритма неизбежно спровоцирует выполнение больших объемов тренировочной работы в «критические»

фазы цикла, характеризующиеся пониженным уровнем функционального состояния и работоспособности, что приведет не только к снижению ожидаемого тренировочного результата, но и может способствовать развитию нарушений в репродуктивной системе спортсменки.

Таким образом, при индивидуализации тренировочного процесса женщин необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсменку различные по величине и направленности нагрузки, какова динамика и продолжительность процессов восстановления. Одним из обязательных условий эффективности спортивной подготовки женщин является определение оптимального соотношения величин тренирующих воздействий, выполняемых в различных режимах двигательной деятельности в средних и малых циклах с учетом разной степени работоспособности женского организма в конкретные фазы ОМЦ. Не менее важным являются сведения о кумулятивном эффекте тренирующих воздействий разной величины и направленности и согласования в выполнении максимальных объемов различных нагрузок с благоприятными фазами ОМЦ. Соблюдение данных условий позволит существенно снизить отрицательное влияние физических упражнений на репродуктивную функцию и сохранить здоровье спортсменки, способствуя росту ее спортивных результатов.

Литература:

1. Врублевский, Е. П. Технология идивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок: Теоретико-методические аспекты / Е.П. Врублевский и др.; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – 2016. – 226 с. *2*. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с. *3*. Радзиевский, А. Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А. Р. Радзиевский. – К.: КГИФК, 1984. – С. 59-64. *4*. Сологуб, В. В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию организма спортсменок : автореф. дис . … канд. мед. наук / Сологуб В. В. – Харьков, 1989. – 21 с. *5*. Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Колокольнева К. В., Ботова Л. Н., *к.б.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Казань, Россия.

Аннотация. В представленной работе описывается современное состояние спортивной гимнастики. На основе анализа официальных документов женского технического комитета международной федерации гимнастики были выявлены проблемы и перспективы развития данного вида спорта. В олимпийском цикле 2012 – 2016 наблюдался прирост количества участниц на крупнейших международных соревнованиях. Как оценки за трудность упражнения, так и итоговые оценки увеличились. По итогам исследования было обнаружено, что на 1 снаряде стало выступать меньшее число гимнасток, количество же многоборок возросло.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, чемпионаты мира, олимпийские игры, официальные документы.

Актуальность. В настоящее время спортивная гимнастика предъявляет высокие требования не только к сложности гимнастических программ, но и к качеству их исполнения. Сейчас лидерами в спортивной гимнастике на мировой арене являются представительницы США, России, Китая, Японии. Российские гимнастки в данный момент уступают конкурентам из США. На Играх XXXI олимпиады в Рио-Де-Жанейро женская сборная команда

США выиграла с большим преимуществом, тогда как на Играх XXX олимпиады в Лондоне сборные команды России и США были равны. Поэтому важно обратить внимание на особенности подготовки гимнасток в новом олимпийском цикле.

Сегодня невыполнима задача реализации перспективного планирования тренировочного процесса национальной сборной команды без осуществления тщательного анализа результатов официальных соревнований мирового уровня. На цикл 2017-2020 есть возможность скорректировать подготовку гимнасток и выбрать наиболее подходящую тактику для достижения наивысших результатов, разобрав анализы соревнований. Поскольку необходимо качественно распланировать процесс подготовки гимнастов, определяющим фактором является проведения тщательного анализа результатов мировых чемпионатов и прошедших Игр олимпиады, что и легло в основу для постановки цели исследования.

Цель исследования: выявить состояние спортивной гимнастики на современном этапе.

Для достижения поставленной цели были решены следующие *задачи:*

1. Проанализировать официальные отчеты женского технического комитета международной федерации гимнастики (FIG) по итогам Чемпионатов Мира за последний олимпийский цикл и Игр XXXI Олимпиады.

2. Выявить тенденции в развитии спортивной гимнастики.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы и анализ официальных документов.

Результаты исследования.

Сравнивая количество участников ЧМ в 2013-2014-2015 гг., было выявлено, что количество участников увеличилось с 134 в 2013 году, до 253 в 2014 и 285 человек в 2015 г. Значительное увеличение числа участвующих гимнасток можно объяснить тем, что чемпионат мира 2013 г. являлся после олимпийским, поэтому и наблюдается сокращение числа участниц. К тому же данный турнир являлся личным, что также сказалось на сокращении участниц. В 2015 г. на чемпионате мира в можно наблюдать максимальное количество участниц за весь период. Это связано с тем, что данные соревнования являлись квалификационными на Игры XXXI Олимпиады. Командам и гимнасткам, желающим соревноваться в индивидуальном многоборье и в отдельных видах необходимо было получить лицензию на участие в Играх XXXI Олимпиады, вследствие этого количество гимнасток заметно увеличилось.

Если рассматривать количественный состав участниц чемпионатов мира и Игр XXXI Олимпиады в рамках континентальных федераций, можно заметить, что процент гимнасток из Европы снижается (с 57.1 % до 50 %), представительниц США становится больше (с 21.4 % до 28 %), количество гимнасток стран Азии, Океании и Африки не изменяется – около 18 % и 4 % соответственно.

Было интересно проанализировать показатели выступления гимнасток на разных видах гимнастического многоборья. Сопоставляя показатели чемпионата мира – 2013 и 2015 гг., мы можем утверждать, что сократилось число гимнасток, выступающих на 1 снаряде (уменьшилось на 64%) и на 2 снарядах (снизилось на 61 %). В это же время значительно растет количество гимнасток, выступающих на 3-х и 4-х снарядах. Выявленное увеличение гимнасток-многоборок является существенным отличием от предыдущего олимпийского цикла.

Сложность в современной гимнастике играет ведущую роль в соревновательной программе. Исходя из этого, было интересно проанализировать динамику базовых оценок в цикле 2013-2016 гг. на отдельных видах многоборья. Было выявлено, что на опорном прыжке, на чемпионате мира 2013 г. прыжок наивысшей трудности был оценен в 7,0 баллов, на Играх XXXI Олимпиады показатели трудности прыжка остались неизменными. При этом, стоит заметить, что особой популярностью пользуется прыжок структурной группы № 4 («Юрченко»), но на играх XXXI Олимпиады на 19, 035 % спортсменок больше стали прыгать прыжок структурной группы №5 («Собака»). В упражнении на разновысоких брусьях базовая оценка

выросла на 0,2 балла – с 6,7 до 6,9. Также на 0,2 балла возросла трудность комбинации на бревне – максимально сложная комбинация на бревне оценена в 6,7 балла. С 6,5 до 6,8 поднялась наивысшая оценка трудности вольных упражнений, причем все четыре года улучшала свой результат по этому критерию гимнастка из США – Симона Байлз, демонстрируя всему миру наисложнейшие акробатические связки и доказывая тем самым, что нет пределу человеческих возможностей. Следовательно, мы убеждаемся в том, что в современной гимнастике действует тенденция к увеличению трудности упражнения, поскольку именно она играет важнейшую роль в борьбе за медали.

Невозможно представить спортивную гимнастику без ее оправданных требований к качественному исполнению комбинаций на снарядах. По оценкам исполнения Соединенные Штаты Америки также не спешат уступать свои позиции. На Играх XXXI Олимпиады гимнастки из США демонстрировали самое «чистое» в мире исполнение на каждом виде многоборья. Россия лидировала по этому критерию только в упражнениях на брусьях на чемпионатах мира в 2014-2015 гг.

В *заключение* можно сказать, что олимпийский цикл 2012-2016 гг. сопровождался приростом количества участниц на крупнейших международных соревнованиях. Кроме этого, действует тенденция к сокращению числа гимнасток, работающих на 1 снаряде и увеличению количества многоборок. В свою очередь, немаловажную роль играет сейчас трудность выполненных программ и качественное их исполнение. Каждый год регистрируются все более сложные элементы, и успешным будет тот гимнаст, который быстро освоит и качественно исполнит комбинации наивысшей трудности. Кроме всего прочего, наблюдается заметный прирост оценок спортсменок из Соединенных Штатов Америки. Бесспорно, данная страна является лидером в современной гимнастике.

Литература:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2-х т. – Т.1 – М. : Изд-во «Советский спорт», 2014. – С. 5-21. *2.* Ботова, Л. Н. Повышение качества исполнения соревновательных комбинаций в упражнениях на бревне / Л.Н. Ботова, Л.Р. Дуткина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Нижневартовск, 2016. – С. 67-69. *3.* Распопова, Е. А. Причины кризиса подготовки высококвалифицированных спортсменок в прыжках в воду с вышки и пути его преодоления / Е.А. Распопова, Т.В. Панасюк, Н.Е. Шовгеня // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 12. – С. 64-66 .

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В МИНИ-ГОЛЬФЕ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Корольков А. Н.*, к.т.н., доцент, магистр физической культуры.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. ***Фризен О. И.****, Общественная организация «Федерация гольфа Самарской области", г. Самара, Россия.* ***Чешков Л. А.****, Общественная организация «Московская областная федерация гольфа», г. Москва, Россия.*

В спортивной деятельности в сознании спортсменов возникают различные образы, которые можно классифицировать по разным основаниям: по модальностям – их представлению в сознании с помощью разных относительно обособленных сенсорных систем (визуальные, мышечные, вестибулярные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые) и по различным сочетаниям этих сенсорных отражений; по отношению ко времени (образы совершенных, осуществляемых или будущих действий); по степени ясности или отчетливости

образов; по возможности их описания в символьном виде (словесном или количественном); по степени эмоционального напряжения при совершении спортивного действия и т.п. [2, 3].

Ясно, что таких оснований некоторое множество, которое может дополняться новыми элементами–основаниями. В сознании спортсмена в профессиональной деятельности всегда возникает некоторый сложный составной совокупный образ спортивной деятельности, содержащий в себе несколько образов, которые можно классифицировать по различным основаниям.

В спортивной практике исследованию различных образов практически не уделяется внимания, тем более, мало уделяется внимания разработке практических педагогических приемов по их оценке и реализации. В этой связи исследование влияния слухового восприятия игровых действий в мини–гольфе на результативность их совершения представляется особенно актуальным.

В наших работах определялись оценки дальности и воспроизведения начальной скорости качения мяча по интенсивности звука удара клюшкой по мячу [3, 4, 5]. Было установлено, что в результате выполнения двух тренировочных заданий, состоящих из серии по 30 ударов, спортсмены начинают определять дальность качения мяча с погрешностью ± 0,53 м и начальную скорость с точностью ± 0,34 м/с. Коэффициенты корреляции при этом между воспринимаемой интенсивностью звука при ударе и начальными кинематическими параметрами движения мяча и возрастают с 0,82 и до 0,92.

В спортивном мини–гольфе используются клюшки с резиновыми накладками на ударную поверхность, позволяющие придавать мячу боковое верчение, как и в бильярде. Громкость звука при ударе по этой причине на слух часто не воспринимается. Его интенсивность не высока: или сравнима или меньше порога слышимости. В этом случае начальная скорость прихода клюшки к мячу воспринимается игроком как вибрации, возникающие в момент удара и распространяющиеся от проксимальных частей верхних конечностей к дистальным, за счет тканевой проводимости тактильными и проприорецепторами. А визуальный контроль начальной скорости движения мяча осуществляется мысленной экстраполяцией его траектории – правильной, на основе личных антиципативных представлений. Минимальное расстояние от стартовой зоны, которое позволяет судить о правильности траектории мяча и его начальной скорости, определяется игровым опытом игрока и конфигурацией лунки и составляет обычно не меньше одного метра.

При движении мяча после удара по твердой этернитовой поверхности возникает характерный звук качения разной частоты и интенсивности, который зависит от акустических свойств мяча и поверхности качения.

С учетом изложенного нами было предположено, что если у игроков целенаправленно развивать восприятие звука, возникающего при качении мяча на отдельных лунках, то это улучшит результаты игры. Предполагалось, что обострение слуха игроков поможет повысить их концентрацию при подготовке к удару, станет вспомогательным способом контроля техники совершения результативных ударов, и станет служить критерием психомоторной готовности к совершению игрового действия.

В этой связи были сформулированы следующие задачи исследования: определить частоту и интенсивность звука, сопровождающего качение мяча на различных лунках; оценить погрешность распознавания игровых действий на слух и проверить: влияет ли повышение акустической чувствительности игроков на результативность совершения игровых действий.

Эти задачи решались путем проведения педагогического эксперимента, в котором принимали участие 10 спортсменов массовых разрядов (2 взр. – КМС), имеющих игровой опыт от трех до шести лет. Эксперимент проводился в январе 2016 года на площадках мини–гольф клуба «Олимпийский–Дагомыс». С использованием камкордера Samsung OIS FULL HD 1920х1980, записывались изображение и звук при совершении игровых действий. Камера

устанавливалась в стартовой зоне и направлялась в сторону совершения удара. Ширина диаграммы направленности микрофона и фокусное расстояние объектива при проведении записи не изменялись. Записанный звук качения мяча на временном промежутке: от момента удара до момента поражения лунки анализировался затем с помощью смартфона и программы спектрального анализа звуков Spectroid, расположенной в сети Интернет в открытом доступе (разработчик Carl Reinke).

Все полученные спектры для каждой из 18 лунок различались и по ширине диапазона акустических частот, и по количеству экстремумов интенсивности акустического сигнала. Вид акустических спектров сопоставлялся с синоптическим видеоизображением, что позволило соотнести положение мяча на игровой поверхности с экстремумами акустического спектра.

Анализ спектров акустических сигналов для всех лунок показал, что чем больше жесткость мяча, тем выше частота, на которую приходится максимум интенсивности. Специфическим звукам качения мяча по разным игровым поверхностям, звукам ударов мяча о борта и препятствия, поражение цели и звукам падения мяча в лунку однозначно сопоставляются экстремумы спектров.

Наиболее высокую частоту в 3600 Гц имеет звук удара мяча в обод при игре на лунке «трамплин с сачком». Частоту звучания в 2500–2800 Гц издают при качении стеклянные мячи. Стеклянные мячи разного диаметра и с различной поверхностью имеют и разные частоты звуковых сигналов. Среднеквадратические отклонения частоты звука, издаваемыми стеклянными мячами с разными параметрами при игре на одной и той же лунке, составляют от 30 до 400 Гц, а среднеквадратические отклонения звукового давления до 10 дБ.

Фиксировались величины частот и громкости звука, найденные как средние между двумя соседними максимумами. Уровень фона был нами принят за величину порога слышимости равным 20 дБ [1].

После фиксации громкости и частоты звука в натурных условиях испытуемым было предложено прослушать аудиозаписи качения мяча на разных лунках в произвольном порядке. Отмечалась точность распознавания вида лунки по звуку качения. Оценка «1» ставилась в случае верного распознавания, и оценка «0» в случае ошибки распознавания. Затем для каждой лунки рассчитывалась средняя точность распознавания. После этого спортсмены в течение пяти дней сыграли на этих лунках 20 раундов (по 4 раунда ежедневно). Игра в каждом раунде чередовалась: один раунд с ограничением слуха противошумовыми вкладышами, другой раунд – без ограничения слуха. Внимание спортсменов при игре обращалось на темп совершения игровых действий в виде сигналов метронома.

Установление статистической значимости различий в результатах эксперимента осуществлялась путем проверки справедливости гипотезы: «есть различия между медианами выборок» по критерию Вилкоксона и этого же критерия для парных данных (p=0.05). В результате установлено, что точность распознавания лунок по аудиозаписи в результате проведенного эксперимента возросла как в среднем по группе, так и у отдельных спортсменов.

При этом, как и следовало ожидать, точность распознавания была выше у тех спортсменов, которые распознавали звуки собственных игровых действий или звуки движения от собственных мячей. Во всех случаях точность распознавания не была высокой при распознавании звуков от мягких резиновых мячей на лунках, играемых без соударений с бортами.

Эффект влияния возрастания акустической чувствительности спортсменов на результаты игры представляется неоднозначным, поскольку во время эксперимента развивались не только слуховые восприятия игровых действий. Тем не менее, на десяти лунках в среднем результаты улучшились, на четырех не стали хуже, и на четырех лунках произошли незначительные ухудшения результатов. Улучшение результатов в среднем составило от 01, до 0,3 удара за раунд. Также выявлена тенденция, что улучшение в результатах произошло на тех

лунках, при игре на которых звук воспринимался наиболее отчетливо (звуковое давление от качения мяча превышало 50 дБ, а частота звука была выше 600 Гц).

Экспериментальные исследования позволили определить частоту и интенсивность звука, сопровождающего качение мяча на различных лунках, которые изменялись в пределах от 400 до 3600 Гц и от 46 до 61 дБ, соответственно. При этом спектры акустического сигнала качения мяча различны и определяются как физическими параметрами мячей, так и игровой поверхностью.

В результате исследований также установлено, что точность акустического распознавания игровых действий за счет специальных тренировочных воздействий может возрастать на 20–30% по сравнению с исходным состоянием игроков. Такой прирост в точности распознавания характерен для игры жесткими мячами, качение которых сопровождается звуком с частотой выше 600 Гц при звуковом давлении выше 50 дБ.

Повышение акустической чувствительности игроков вместе с другими тренировочными приемами, улучшающими их кинестезию, в среднем увеличивает результативность совершения игровых действий на отдельных лунках.

Перспективным направлением дальнейших исследований представляется организация подобных экспериментов с участием контрольной группы спортсменов, в тренировочную программу которых не включаются тренировочные задания по интериоризации когнитивных акустических образов игровых действий. Проведение такого эксперимента возможно при увеличении объема выборки испытуемых. Другим перспективным направлением может быть развитие вибрационной чувствительности игроков путем тактильного и проприорецептивного распознавания спектров продольных колебаний после удара по мячам с разными характеристиками.

Литература:

1. Алдошина, И. Основы психоакустики / И. Алдошина. – М.: Оборонгиз, 2000. – 154 с. *2.* Кокорева, Е. Г. Влияние различных видов депривации на развитие детского организма / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12-2. – С. 279-287. *3.* Корольков, А. Н. Мини–гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2015. – 264 с. *4.* Корольков, А. Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченов // Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 403 с. 5. Корольков, А. Н. Формирование акустических образов игровых действий в мини-гольфе / А.Н. Корольков, О.И. Фризен, Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 133. – № 3. – С. 119-123.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Крылов Л. Ю.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Физическая подготовленность и функциональное состояние спортсменов являются критериями характеризующими уровень спортивного мастерства юных спортсменов, специализирующихся в академической гребле [2]. В основе повышения физической и функциональной подготовленности лежит механизм совершенствования физической работоспособности, уровень которой определяется показателями работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [1, 3].

Цель исследования – изучить особенности физической подготовленности и функционального состояния юных гребцов-академистов 12-14 лет.

Организация исследования. В качестве основного критерия оценки индивидуальной работоспособности юных спортсменов в настоящем исследовании был использован уровень работоспособности, достигнутый индивидуально конкретным спортсменом. При этом была использована разработанная ранее классификация типов адаптации в соответствии с устойчивостью и напряженностью ее к конкретному объему выполненной нагрузки.

Результаты исследования. Все спортсмены были распределены на группы, отличающиеся высоким, средним и низким уровнем физической работоспособности, определяемой в предельной нагрузке «до отказа» на велоэргометре.

Спортсмены с высоким уровнем работоспособности характеризуются более устойчивым характером адаптации, позволяющим им выполнять высокий объем нагрузки. Показатели МПК и % 02 превышающие таковые у других групп спортсменов, свидетельствуют о высоких аэробных возможностях и эффективном характере регуляции деятельности кардиореспираторной системы.

Наряду с высокими функциональными показателями эта группа спортсменов отличается и высоким уровнем физической подготовленности, о чем свидетельствуют достоверно более высокие показатели в контрольных упражнениях в беге на 3000 метров, в многоскоках, подтягивании на перекладине, характеризующих уровень развития физических качеств. Спортсмены со средней работоспособностью отличаются меньшей функциональной устойчивостью, более низким уровнем МПК.

Показатели физической подготовленности у них также ниже по сравнению с группой, выполнявшей высокий объем нагрузок на велоэргометре. Несмотря на более высокий уровень физической работоспособности и функционального состояния у спортсменов со средней работоспособностью, по сравнению со спортсменами, выполнившими низкий объем велоэргометрической нагрузки, показатели физической подготовленности аэробной и анаэробной производительности у них существенно не отличаются. Следовательно, при индивидуальном подходе к тренировке можно ориентироваться только на уровень развития физических качеств или на показатели аэробной и анаэробной производительности.

Таким образом, комплексное изучение показателей физической подготовленности и функционального состояния выявило, что способ для оценки индивидуальных особенностей, связанный с ранжированием групп спортсменов в соответствии с объемом выполненной нагрузки, позволяет определить их критерии. Для определения функционального состояния юных спортсменов такими критериями являются уровень работоспособности, сумма выполненной работы на велоэргометре (EW), МПК, % 02, МОД. Комплексные критерии оценки индивидуальных особенностей юных спортсменов должны отражать индивидуальную норму показателей, характеризующих комплекс свойств организма спортсмена необходимых для успешного выполнения основного соревновательного упражнения.

Для выявления основных компонентов физической подготовленности, влияющих на спортивный результат юных гребцов был проведен корреляционный анализ результатов спортсменов с высоким уровнем работоспособности. Материалом анализа послужили результаты тестирования 32 юных спортсменов в возрасте 12-14 лет.

Статистические значимые коэффициенты корреляции между показателями физической подготовленности и результативностью на соревновательной дистанции 2000 метров свидетельствуют о достаточной информативности ряда использованных тестов.

Достоверные связи установлены между спортивным результатом на дистанции 2000 метров и результатом на 1000 метров ($r = 0{,}685$).

Очевидно, что рост результата на дистанции 2000 метров в значительной мере обеспечивается за счет повышения мощности работы в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения, тренируемого при прохождении дистанции 1000 метров и короче. Положительная зависимость выявлена с результатом в беге на 3000 метров (r=0,477), с 7-минутным специальным тестом (r =0,786) и общим временем работы на велоэргометре (r=0,567). Вместе с тем отрицательные коэффициенты корреляции зарегистрированы в подтягивании в висе (r =–0,396), тяге штанги 25 кг за 2 минуты (r =–0,486), многоскоках (r =–0,381). Между остальными педагогическими тестами и спортивным результатом не установлено значимой корреляционной зависимости.

Корреляционный анализ показал, что у спортсменов в этом возрасте, исходя из специфики вида спорта, преимущественное развитие имеют такие физические качества как силовая выносливость и скоростно-силовые качества. С целью разделения спортсменов на группы по индивидуально-групповым характеристикам была проведена третья серия исследований.

В исследовании приняли участие юные спортсмены 12-14 лет, обладающие высоким уровнем работоспособности. Было проведено тестирование спортсменов по отобранным тестам, которые имеют высокую корреляцию со спортивным результатом. На основании проведенного тестирования были сформированы две группы спортсменов – I и II.

Группа I сформирована с учетом преимущественного развития скоростно-силовых качеств, в группу II вошли спортсмены, имевшие лучшие результаты в 7-минутном специальном тесте, характеризующем проявление силовой выносливости.

Анализируя результаты контрольного тестирования следует отметить, что спортсмены группы II опередили своих ровесников группы I в беге на 3000 метров на 49 секунд, в 7-минутном специальном тесте – на 110, различия достоверны (p<0,05).

У спортсменов группы I были выше показатели в тесте многоскоки – 20 прыжков на 3 метра, чем группы II, различия достоверны (p<0,05).

Следует отметить, что не было обнаружено достоверных различий (p>0,05) в результатах, показанных на дистанциях гребли на 1000 и 2000 метров, а также в велоэргометрическом тесте «до отказа». Это можно объяснить тем, что все спортсмены имели высокий уровень работоспособности и примерно одинаковые результаты на основной соревновательной дистанции.

Литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. *2.* Михайлова Т.В. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с. *3.* Черкасов Г.М. Построение тренировочных нагрузок юных гребцов-академистов 13-14 лет с учетом индивидуальных особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.М. Черкасов. – М., 2001. - 174 с.

ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Кудинова В. А., *к.п.н., доцент.*
Волгоградский государственный аграрный университет.
г. Волгоград, Россия.

Достижения в спорте определяются, прежде всего, полноценным спортивным отбором и высокопродуктивной деятельностью тренеров на различных этапах многолетней подготовки [1, 2,]. На наш взгляд, целесообразно уже в возрасте 6-7 лет отбирать двигательно-одаренных детей для занятий спортом. На основе анализа литературных данных [2, 3, 4] и

собственных изысканий отобраны 25 тестовых заданий, предназначенных для отбора перспективных юных спортсменов. Проверку тестов проводили, определяя их надежность, согласованность и информативность. Анализ данного материала позволил выделить 10 тестовых заданий, основу которых составляли координационные способности в сочетании с другими физическими качествами, умении использовать в движении « реактивные» и внешние силы.

Перспективность юных спортсменов определялась на основе комплексной оценки уровней развития физических способностей с учетом биологического развития, состояния здоровья, мотивации к занятиям физическими упражнениями, показателями двигательной активности, экспертной оценки уровня перспективности. На этом этапе отбора основную роль играют генетически детерминированные способности. Таким образом, только комплексно оценив данные характеристики, можно отобрать необходимый контингент для занятий спортом.

Мониторинговая деятельность по разработанной нами программе тестирования была направлена на проверку тестовых заданий для отбора двигательно-одаренных детей для занятий спортом. Величину комплексного показателя, равную 765 баллов, достигли только 12 человек (10,3 %). Результаты мониторинга эффективности подготовки спортивного резерва показали, что установленные нами требования к уровню физической подготовленности учащихся в возрасте 7 лет вполне пригодны, но доступны только небольшому количеству занимающихся.

В возрасте 6-10 лет (спортивно-оздоровительный этап) ребенок должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, посещать тренировочные занятия по гимнастике, спортивным (настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол) и подвижным играм, единоборствам (фехтование, борьба). Основные критерии эффективности деятельности на данном этапе: первая группа здоровья, сформированность широкого арсенала базовых двигательных умений и навыков, уровень развития скоростных и координационных способностей (9 баллов), сформированность способности дифференцировать динамические и пространственно-временные характеристики двигательных действий. На этом этапе выделяются спортсмены для занятий сложнокоординационными видами спорта (спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание и др.).

В возрасте 10-13 лет необходимо мониторить процесс развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, общей выносливости, определения быстрых и точностных движений. Основная цель мониторинга второй стадии отбора (выбор группы дисциплин легкой атлетики) – определить двигательные возможности детей для дальнейшего спортивного совершенствования. В этом возрастном периоде необходимо также проводить физкультурно-спортивную ориентацию, распределяя занимающихся по сложнокоординационным, игровым, единоборствам, циклическим и ациклическим видам с дальнейшим распознанием индивидуальной предрасположенности к высоким достижениям в конкретном виде спорта. В работе показан способ подбора вида спорта (на примере мужской легкой атлетики) под потенциальные двигательные возможности занимающихся, используя разработанные нами критериальные характеристики и параметры их развития. Результаты наших исследований указывают на необходимость распределения занимающихся по группам дисциплин легкой атлетики в возрасте 13 лет.

На этапе начальной подготовки проверяется соответствие физической, технической, тактической и психологической подготовленности юных легкоатлетов требованиям данного вида спорта. Использовали следующие критерии спортивной пригодности: морфофункциональные показатели, физическая подготовленность, состояние здоровья, психические характеристики, желание заниматься легкой атлетикой, реакция организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, способность к усвоению и совершенствованию новых двига-

тельных действий, уровни двигательной активности занимающихся, результаты соревновательной деятельности с учетом уровня биологического развития организма.

У юных спортсменов определяются специфические биомеханические структуры, блоки будущего набора специальных способностей и качеств: расслабленный и размашистый бег, навыки переключения длины шагов и темпа бега (беговые дисциплины), согласованная работа рук и ног (беговые и прыжковые дисциплины, метания), отталкивания левой ногой и правой, сочетание маховых движений ног и рук (прыжковые дисциплины). По этим показателям определяется перспектива занимающихся в метаниях, многоборьях, беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики. Необходимо ориентировать на дальнейшие занятия только юных спортсменов, имеющих 16-20 баллов по шкале перспективности.

Для выбора конкретной дисциплины легкой атлетики (этап начальной специализации) необходимо использовать следующие критерии: антропометрические характеристики, состав и пропорции тела, психофизические показатели, специальные физические качества, мотивационно-потребностные характеристики, результаты соревновательной деятельности, экспертная оценка. Проверяется возможность решения проблемы согласования уровней развития физических качеств, техники соревновательного упражнения и морфологических характеристик: силовые показатели догоняют рост рычагов, а затем скоростные характеристики и техника упражнений подстраиваются под «новую» силу.

Важные направления мониторинговой деятельности на этом этапе – это проверка создания опережающей базы для конкретного варианта техники выбранной дисциплины легкой атлетики с последующей реализацией физической подготовленности спортсменов в соревновательном упражнении, эффективность использования дифференцированных тренировочных программ подготовки, построенных в соответствии с индивидуальной предрасположенностью занимающихся, оценка техники выполнения различных двигательных действий, определение величин приростов спортивных результатов. Перспективность юных легкоатлетов проверялась сформированностью таких способностей и качеств: «чувство развиваемых усилий», «чувство времени», «чувство темпа»; достижение относительно высокого уровня спортивных результатов за счет малых и средних объемом тренировочной работы; разносторонняя физическая и техническая подготовка; психическая надежность, мотивация, уверенность в своих силах, устойчивость в стрессовых ситуациях, желание тренироваться и соревноваться с сильным соперником.

Предложенный нами подход существенно повышает рентабельность деятельности специализированных ДЮСШ, обеспечивает распознание индивидуальной предрасположенности занимающихся в конкретной спортивной дисциплине с целью достижения высшего спортивного мастерства, дает возможность эффективнее использовать финансовые ресурсы регионов.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2006. – 112 с. *2.* Волков, В. М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Метаучение в воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов.– Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *4.* Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, 1994. – 320 с. *5.* Урок легкой атлетики в школе: монография. – Воронеж: Истоки, 2008.– 603 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кузнецов Р. Р., Губа Д. В.*, к.п.н., доцент*
Смоленский государственный университет.
Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва.
г. Смоленск, Россия.

Содержание подготовительного периода влияет на спортивный результат команды в течение всего сезона [3, 5]. Через некоторое время, после окончания подготовительного периода, уровень двигательных качеств, психологической готовности, технико-тактического мастерства игроков команды и каждого отдельного футболиста в частности начинает уже зависеть от соревновательных и тренировочных нагрузок межигровых циклов [1, 2, 4].

Цель исследования – оценить эффективность технико-тактической подготовки юных футболистов 14-15 лет в процессе варьирования тренировочных нагрузок различной направленности. *Организация исследования.* Сопоставление количественных и качественных показателей соревновательной деятельности футболистов групп спортивного совершенствования Академии футбола (г. Москва) (экспериментальная группа) и ДЮСШ (контрольная группа), обеспечили возможность получения данных об особенностях технико-тактической подготовленности юных футболистов с учетом нормирования направленности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Результаты исследований. Применение разработанной методики планирования объемов тренировочных нагрузок определенной направленности позволило статистически достоверно улучшить показатели соревновательной деятельности футболистов ЭГ по с равнению с показателями соревновательной деятельности футболистов КГ. Улучшение показателей соревновательной деятельности футболистов выразилось в увеличении суммарного количества технико-тактических действий и в снижении количества технического брака, показанного командой за игру. Так, общее количество технико-тактических действий в экспериментальной группе составило 717 ± 6,2, а в контрольной группе 576 ± 9,1 ($p<0,05$), а показатели технического брака – 26%±2,7 и 33%±2,6 ($p<0,05$), соответственно. Указанные показатели соревновательной деятельности, зарегистрированные у футболистов ЭГ можно считать достаточно высокими.

Можно отметить, что возросло количество коротких и средних передач мяча. Удельный вес этого приема в общей структуре технико-тактических действий составил около 43%. Данный показатель характеризует то, что футболисты стали играть в более комбинационный футбол. При этом отметим повышение точности выполнения передач мяча на различные расстояния. Тенденция играть в комбинационный футбол с большим количеством коротких и средних передач мяча остается характерной чертой для квалифицированных команд. Структура соревновательной деятельности футболистов групп спортивного совершенствования показывает, что передачи мяча являются основным средством ведения игры. Будущее развитие футбола видится в направлении широкого использования передач мяча на различные расстояния при возрастающей точности их выполнения. Следует отметить, что структура технико-тактических действий является самым стабильным показателям соревновательной деятельности футболистов. Она обусловлена функциональными обязанностями игроков команды и формируется в процессе многолетней подготовки. Анализ структуры технико-тактических действий позволяет определить, какими из технических приемов игроки команды чаще всего пользуются. Такой анализ дает возможность корректировать учебно-тренировочный процесс совершенствования ведения противоборства с соперником.

Показатель количества длинных передач мяча, зарегистрированных в ходе соревновательной деятельности футболистов экспериментальной и контрольной групп, остался примерно на одном и том же уровне (р >0,05). Однако следует отметить, что качество их выполнения (показатель технического брака) у футболистов экспериментальной группы статистически достоверно снизился, чем у игроков контрольной группы. Данный показатель у футболистов ЭГ составлял 30%±2,4, а спортсменов команды КГ - 43%±4,3. Как уже отмечалось выше, длинные передачи используются в игре в основном защитниками, которые стараются перевести быстрее мяч в линию нападения, минуя своих разыгрывающих игроков. Но используются, как правило, продольные передачи, которые легкого перехватываются соперниками, поскольку защитники располагаются в более выгодной позиции (мяч летит навстречу движения защитников). В то же время при выполнении таких передач, в большинстве случаев, мяч летит по достаточно высокой траектории, а когда он достигает нужной зоны, защитная линия соперников успевает закрыть опасные участки футбольного поля вблизи своих ворот. Вышеуказанные положения нашли свое отражение в учебно-тренировочном процессе футболистов Академии футбола (г.Москва), где основным акцентом совершенствования длинных передач являлся дефицит пространства и времени. Этим и объясняется снижение показателя процента технического брака у футболистов экспериментальной группы.

Удельный вес применения длинных передач в общей структуре технико-тактических действий у ЭГ составил 7,4%, а у КГ – 8,9%.

Ведения мяча, выполняемые футболистами групп спортивного совершенствования, в структуре соревновательной деятельности составляет 7,5%±1,4 у ЭГ и 10,8% ± 3,1 у КГ.

Использование в подготовке юных футболистов 14-15 лет разработанной методики планирования объемов тренировочных нагрузок различной направленности повлияла не только на количественные, а также на качественные показатели выполнения ведения мяча. Так, технический брак выполнения данного приема после педагогического эксперимента статистически достоверно изменился и составил у футболистов экспериментальной группы 16%±0,6, у контрольной – 24%±2,1. Удельный вес применения ведений мяча в общей структуре технико-тактических действий у футболистов ЭГ составил 7,5%±1,4, а у КГ - 10,8%±3,1.

Статистически достоверно повысилось качество обводок соперника. Данная динамика объясняется применением в учебно-тренировочном процессе футболистов ЭГ упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий при «активном», а не «пассивном» сопротивлении соперника.

Обращает на себя внимание улучшения количества выполнения ударов по воротам ногой. Качественные показатели выполнения данного приема у футболистов экспериментальной группы статистически достоверно изменились (р<0,05). У футболистов ЭГ коэффициент технического брака составил 29%±3,3, а у игроков КГ - 45%±2,3.

Разработанная программа возрастного нормирования направленности тренировочных нагрузок обеспечивает достоверное увеличение показателей технико-тактической подготовленности юных спортсменов, что свидетельствует об эффективном внедрении данного подхода в структуру тренировочного процесса футболистов 14-15 лет.

Литература:

1. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура культура, 2009. – 112 с. *2.* Губа, В. П. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 283 с. *3.* Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа. – М.: Человек, 2015. – 568 с. *4.* Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, 2008. – 204 с. *5.* Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНЫХ И ПОЛУГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ

***Купцов Ю. А.**, к.п.н., доцент, **Горащенко А. Ю.**, к.п.н., доцент.*
Государственный университет физического воспитания и спорта.
г. Кишинэу, Республика Молдова.
***Цуканова Е. Г.,** к.п.н., мастер спорта РФ по легкой атлетике.*
Российский государственный социальный университет. г. Москва, Россия.
***Яковлева О. Н.,** тренер СШОР по легкой атлетике МГФСО,*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Аннотация. Цель проведенного исследования состояла в рационализации подходов управления тренировочными нагрузками юных бегунов на средние дистанции на основе непрерывного контроля ЧСС с помощью кардиомониторов сердечного ритма «Polar». Объект исследования – тренировочный процесс юношей-средневиков 16-18 лет. Предмет исследования – структура тренировочных нагрузок юных бегунов на средние дистанции. Предполагалось, что высокий прирост показателей физической подготовленности и положительная результативность в соревновательной деятельности юных бегунов на 800 и 1500 м будут достигнуты при использовании оптимальных параметров развивающих тренировочных нагрузок и их рациональной структуре в предсоревновательной подготовке спортсменов.

Ключевые слова: юношеский спорт, легкая атлетика, бегуны на средние дистанции, тренировочные нагрузки, структура нагрузок. годичные и полугодичные циклы.

Эффективность повышения спортивного мастерства юношей в беге на средние дистанции во многом определяется степенью управления тренировочными нагрузками. На систему тренировочных нагрузок юных спортсменов распространяются общие принципы их построения, принятые в спортивной тренировке, такие, как системность чередования нагрузок и отдыха, повышение развивающе-тренирующих воздействий и сбалансированность их динамики, единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам.

Вместе с тем, следование в юношеском спорте общим закономерностям в построении тренировочных нагрузок выдвигает соблюдение некоторых требований. Достижение юными спортсменами эффективности в реализации своих возможностей должно базироваться на их разносторонней подготовке. Здесь следует руководствоваться одним из отправных теоретико-методических положений, а именно установкой на соразмерность, реализация которой предусматривает рациональное соотношение нагрузок различной направленности. В связи с чем, тренировочные нагрузки следует подбирать так, чтобы они способствовали сбалансированному энергообеспечению во время выполнения общих и специальных упражнений, более полному развитию функциональных возможностей детей и подростков, обеспечивали бы достижение на всех этапах подготовки соответствия ритма воздействия ритму восстановления, т. е. исключали перенапряжение организма юного спортсмена.

На каждом из этапов развития того или иного вида спорта менялись представления о допустимых тренировочных и соревновательных нагрузках юных спортсменов. В конце 80-х годов прошлого столетия объем специализированной нагрузки у бегунов на средние дистанции высокой квалификации составлял 6,5-7,5 тысяч километров, а у бегунов юниорского состава 5,0-5,5 тысяч км. Вместе с тем, тенденция валового увеличения тренировочных нагрузок не имеет реальной перспективы, поскольку атлеты подошли к грани физиологических возможностей и тренируются по 6-8 часов в день. Таким образом, сейчас перед тренерами и спортсменами стоит очередная задача – найти пути, позволяющие рационализировать, об-

легчить тренировку, снизить объемы тренировочных нагрузок. Разум человека не может мириться с дальнейшим совершенствованием в спорте только за счет механического увеличения нагрузки, путем повышения объема и интенсивности тренировочной работы.

Для достижения оптимального состояния работоспособности юных спортсменов первостепенное значение приобретает стратегия структуры тренировочных нагрузок в годичной и этапной подготовке. Согласно принятому определению, понятие «структуры тренировочных нагрузок» выражает относительно устойчивый порядок объединения параметров тренировочной нагрузки, их логическое соотношение и взаимосвязь друг с другом.

Приведем результаты проведенного нами научного исследования по определению структуры тренировочных нагрузок в годичной подготовке юных бегунов на средние дистанции при использовании технологии перманентного слежения за работоспособностью спортсменов – мониторов сердечного ритма «Polar». Основываясь на полученных результатах научного исследования, можно отметить тенденцию дальнейшей интенсификации тренировочного процесса юных спортсменов II–I разрядов за счет удельного веса нагрузок, выполняемых в зонах большой и высокой интенсивности. Нагрузки такого характера являются достаточно сильным средством воздействия на юных спортсменов. Так, мониторинг структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных бегунов 16–18 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции со стажем занятий 3–4 года, имеющих квалификацию I–II разрядов в беге на 800 или 1500 метров, показал, что доля нагрузок высокой интенсивности составила 14%, большой интенсивности – 64%, средней интенсивности – 19%, низкой интенсивности – 3%.

В педагогическом эксперименте с бегунами на средние дистанции 16-18 лет, имеющими квалификацию I-II разряда, была принята различная структура тренировочных нагрузок. Так, в весенне-летнем полугодичном цикле (пять месяцев) различия в структуре нагрузок сводились к тому, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной был значительно увеличен объем нагрузок большой интенсивности (III – ЧСС 156-175 уд/мин) за счет снижения удельного веса тренировочных воздействий средней интенсивности (II – ЧСС 131-155 уд/мин). В экспериментальной группе объем бега большой интенсивности за полугодичный цикл подготовки составил 59 часов из 91 часа, тогда как в контрольной группе – 13 часов из общих 89 часов, что в 4,5 раза выше, а средней интенсивности – 17 часов против 56 часов в контрольной группе, что в 3,3 раза меньше. Различной была структура тренировочных нагрузок и на этапе ранних и основных соревнований (май-июнь): у бегунов экспериментальной группы доля нагрузок высокой интенсивности составила 19%, большой интенсивности – 65%, средней интенсивности – 16%, низкой – нет; у спортсменов контрольной группы – 4%, 11%, 42%, 43%, что соответствует рекомендациям ряда авторов.

Анализ данных показал, что между двумя группами к концу эксперимента наблюдалось достоверное различие ($P<0,05-0,01$) в росте специальной выносливости и динамике спортивных результатов. В первой группе улучшение результата произошло в 1,05 по сравнению с исходным уровнем, а во второй группе – всего лишь в 1,02 раза. У спортсменов экспериментальной группы, в тренировочной программе которых преобладали нагрузки большой интенсивности, отмечено повышение специальной выносливости на 9,5%, скоростно-силовых способностей – на 6,8%, спортивных результатов в беге на 800 и 1500 м – на 5,1% и 5,0%. Большинство спортсменов этой группы выполнили нормативы I разряда. У спортсменов контрольной группы уровень общей и специальной выносливости повысился соответственно на 5,2% и 3,4%, скоростно-силовые способности выросли на 4,1%, спортивные результаты в беге на 800, 1000 и 1500 м, соответственно, улучшились на 2,4%, 2,1%, 2,0%. Только один спортсмен показал результаты I спортивного разряда.

Таким образом, структура тренировочных нагрузок, предусматривающая на предсоревновательном этапе подготовки значительный удельный вес тренировочной работы боль-

шой (III – ЧСС 156-175 уд/мин) и высокой (IV-V – ЧСС 176-200 уд/мин) интенсивности способствует эффективному росту специальной выносливости и спортивных результатов в беге на 800 м. При этом уровень общей выносливости и других физических качеств сохраняется стабильным по отношению к предыдущему этапу. Такой характер динамики специальной физической подготовленности спортсменов полностью соответствует задачам соревновательного периода. Вместе с тем, увеличенный удельный вес нагрузок средней интенсивности (II – ЧСС 131-156 уд/мин) содействовал росту общей выносливости и достижениям в беге на 3000 и 5000 м у спортсменов контрольной группы. Таким образом, основываясь на данных проведенного педагогического эксперимента и результатах научных исследований последних лет, можно отметить тенденцию дальнейшей интенсификации тренировочного процесса юных спортсменов II–I разрядов за счет повышения удельного веса нагрузок, выполняемых в зонах большой и высокой интенсивности при ЧСС 176–200 уд/мин.

Литература:

1. Акмеев, А.С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции / А.С. Акмеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3(35). – С. 7-9. *2.* Купцов, Ю.А. Programarea sarcinilor de antrenament in practicarea exercitiilor cu diferite regimuri de educare a rezistentei de forta locala la alergatorii juniori de semifond: autoreferat al tezei de doctor in stiinte pedagogice. – Chisinau, 2002. – 24 с. *3.* Лигута, В.Ф. Рациональная структура тренировочных нагрузок юных спортсменов 15-16 лет в беге на средние дистанции : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Ф. Лигута. – М., 1983. – 25 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Построение тренировочных заданий в микроциклах подготовки юных бегунов на средние дистанции при воспитании локальной мышечной выносливости / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Ю.А. Купцов // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 58-62. *5.* Никитушкин, В. Г. Оперативная коррекция тренировочных нагрузок у юных бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде подготовки на основе перманентного мониторинга ЧСС / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Е.Г. Германова, М.Е. Злобина // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 3(8). – С. 21-27. *6.* Цуканова, Е. Г. Структура тренировочных нагрузок юных бегунов на средние дистанции на этапе предсоревновательной подготовки / Е.Г. Цуканова // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы : материалы первой открытой Российской науч. конф. (29-30 ноября 2012 г). – Смоленск, 2012. – т.2. – С.258-260.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОМ УШУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Лазаренко В. Г.**, к.м.н., профессор, **Багаутдинов Л. Ф.
Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова,
институт физической культуры и спорта имени А.И.Тихонова. г. Ижевск, Россия.

Аннотация. В спортивном ушу важнейшими являются скоростно-силовые способности спортсмена, но имеющиеся методические указания не учитывают индивидуальные особенности каждого спортсмена. Основой для индивидуализации скоростно-силовой подготовки могут и должны быть характеристики энергообеспечения каждого спортсмена, что в спортивном ушу до настоящего времени совершенно не исследовано.

Ключевые слова: спорт, ушу, скоростно-силовые способности, типы энергообеспечения.

Согласно физиологической классификации физических упражнений, построенной на зависимости от характера энергообеспечения и мощности выполняемой работы, все упражнения подразделяются на анаэробные и аэробные, выполняемые с различной мощностью. Учитывая, что в спортивном ушу выполняются технические комплексы длительностью не

менее 1 минуты и не более 2 минут, то такие упражнения следует отнести к преимущественно анаэробным, а конкретно – к анаэробным упражнениям субмаксимальной мощности. Это упражнения с преобладанием анаэробного компонента энергообеспечения работающих мышц; в общей энергопродукции организма составляют 60-70% и обеспечиваются преимущественно за счёт лактацидной энергетической системы (анаэробного гликолиза); остальная требуемая энергия доставляется аэробным путем; предельная продолжительность таких упражнений – от одной до трех минут. Время их эффективного выполнения лимитируется естественным накоплением молочной кислоты в процессе анаэробного лактатного пути энергообеспечения мышечной работы (анаэробного гликолиза), что приводит к снижению скорости метаболизма, в т.ч. синтеза АТФ. [6]

В Институте физической культуры и спорта Ижевского государственного технического университета в течение последних лет успешно проводится работа в данном направлении [1, 2], руководителем является директор института И.Г. Гибадуллин, д.п.н., профессор. Обследуются представители различных видов спорта. В исследованиях обосновываются индивидуальные рекомендации при спортивном отборе, контроле и оперативной коррекции планов спортивной подготовки [1].

В исследованиях используется аппаратно-компьютерный комплекс «D&K-TEST» с оценкой всех параметров в баллах. Исследовано 20 учащихся отделения ушу МОУ ДОД «ДЮСШ единоборств» г. Ижевска, в возрасте 10-14 лет, занимающихся на этапе спортивной специализации 2-3 года обучения, что предполагает достаточный для данного возраста уровень скоростно-силовой подготовки. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей использовались контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой по виду спорта ушу: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, «уголок» (число подъемов за 10 сек обеих выпрямленных ног до горизонтального положения из положения виса на шведской стенке, «складка» (число подъемов туловища до вертикального положения из исходного положения «лежа на спине» за 15 сек. Измерение данных показателей проводилось в начале учебного года и в его конце.

Показатель емкости анаэробной утилизации (анаэробной предрасположенности) – анаэробный генотип спортсмена, определяющий врожденную способность к скоростно-силовой работе) оказался наименьшим во 1-2-й биоэнергетической группе – 1,25±0,50 баллов. Самым высоким этот показатель был в 4-5-й биоэнергетической группе – 4,15±0,36. Различия этого же показателя между 1-2-й (1,50±0,58) и 3-й группами, где средний показатель составил 2,71±0,45, также статистически достоверно, как и при сравнении между группами 3 и 4-5. При этом показатель анаэробного генотипа увеличивался в каждой биоэнергетической группе с увеличением ее номера по классификации С.А. Душанина [3]. Показатель анаэробных возможностей спортсменов был наименьшим во 1-2-й биоэнергетической группе – 1,50±0,58, а самым высоким - в 4-5-й биоэнергетической группе – 4,08±0,83 баллов. Различия этого показателя между 1-2-й (1,50±0,58) и 3-й группами, где средний показатель составил 3,00±0,00, также статистически достоверно, как и при сравнении данного показателя между группами 3 и 4-5. Показатель силовой выносливости имел наибольшую величину в группе 4-5 (3,62±0,62), а наименьшую – в группе 1-2 (1,25±0, 50 баллов, разность между ними статистически достоверна. Показатели скоростной составляющей скоростно-силовых качеств достоверно не отличались при попарном сравнении всех биоэнергетических групп и составляли в среднем около 3,25 баллов.

Все контрольные показатели скоростно-силовой подготовки улучшились в течение учебного года во всех биоэнергетических группах, но статистически достоверными оказались только результаты в челночном беге. Здесь наибольшее уменьшение времени бега наблюдалось в группе 3 и группе 4-5 – в среднем на 0,69±0,37 и 0,58±0,44 секунд соответственно. Наименьшее улучшение результатов челночного бега найдено в группе 1-2 (-0,18±0,10),

причем отличие данного показателя от результатов в группах 3 и 4-5 было статистически достоверным, что связано с тем, что в этих группах показатель силовой выносливости был достоверно больше (3,00±0,0 и 3,62±0,62), чем в группе 1-2 (1,25±0, 50). В свою очередь, это показывает бóльшую способность спортсменов, имеющих группу 3 и, тем более – группу 4 или 5, к развитию скоростно-силовых способностей. В группе 4-5 обнаружена сильная зависимость улучшения результатов челночного бега от всех составляющих энергообеспечения скоростно-силовой работы, которые находились, в свою очередь, в сильной прямой зависимости от возраста спортсменов.

Полученные данные позволяют рекомендовать метод «D&K-TEST» для управления скоростно-силовой подготовкой в спортивном ушу [4, 5].

Литература:

1. Гибадуллин, И. Г. Способ экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма в учебно-тренировочном процессе спортсменов / И.Г. Гибадуллин // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы международ. науч. конгресса. – Белгород: БелГУ, 2009. – Ч.2. – С. 10-12. *2.* Гибадуллин, И. Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля подготовки спортивного резерва в различных видах спорта/ И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 5. – С. 66-69. *3.* Душанин, С. А. Биоэнергетический мониторинг в спорте: новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – К.: КГИФК, 1982. – С. 80-88. *4.* Инструкция по использованию компьютерной программы для экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов D&K-TEST. № 75/16 (версия 07-07-2014). – К., 2014. *5.* Карленко, В. П. Кардиомониторинг "D&K-TEST" как метод диагностики для определения функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 15. – С. 39-50. 6. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

***Ларионов В. И.**, к.п.н., профессор.*
Северо-Осетинский государственный университет им.К.Л. Хетагурова,
г. Владикавказ, Республика Северная Осетия – Алания, Россия.

Несмотря на довольно неплохие достижения Российской школы борьбы в последние годы прослеживается некая волнообразность достижений, т.е. периоды очевидных подъемов сменяются довольно затяжными периодами относительных неудач. Подобное положение наблюдается практически во всех видах единоборств. Несомненно, на то имеются объективные причины различного характера. Однако, по мнению ряда специалистов, важнейшей в длинном ряду причин является два пункта: – существующая методика подготовки спортсменов на различных этапах спортивной тренировки, обеспечивающая выявление юных талантов, наличие достойного резерва и комплектование сборных команд страны; – личность наставника.

Наряду с этим следует остановиться на характеристике личности тренера, как проводника теоретических основ спортивной тренировки к практической их реализации.

Изучение практического опыта позволяет предположить, что в спортивной борьбе многолетний процесс обучения, включающий в себя воспитание и развитие не просто спортсмена, а человека, многие специалисты и тренеры сводят к разучиванию отдельных двига-

тельных действий. Исследования показали, что на практике многие специалисты не разделяют принципы тренировки и обучения, обедняя тем самым многосторонний процесс спортивной тренировки. Наблюдения за работой тренеров различной квалификации были подвергнуты изучению и анализу, что позволило сгруппировать все лучшее, что демонстрируют тренеры-преподаватели в тренировочном процессе юных борцов, а также выявить основные недостатки и методические просчеты в педагогической деятельности.

Установлено, что, по мнению спортсменов различной квалификации, в основе достижения цели лежит личность тренера. К личностным характеристикам ведущих тренеров можно отнести организаторские способности, целеустремленность, устойчивость, аналитический ум, интеллектуальные способности, уверенность в себе и т.д. Наставник, вызывающий полное доверие со стороны спортсмена всегда в курсе основных событий, связанных с профессиональной деятельностью; обладает свойством легко адаптироваться в часто меняющихся условиях деятельности, способе оказывать влияние на занимающихся, подчинять себе и управлять ими; пользуются непререкаемым авторитетом, проявляет к воспитанникам доброе в сочетании с требовательностью отношение; вызывает уважение к себе и окружающим своим отношением к делу; активен в общении с коллегами; свободен и независим; не переносит ограничений и запретов; отстаивает свои права, невзирая на ожидающие их последствия; способен принимать рискованные решения, в основе которых лежит, как правило, профессиональный фактор; если поступил ошибочно, о выборе не жалеет и не боится общественного мнения; чаще предусмотрителен, взвешивают «за» и «против», не полагаясь на волю случая; не придаёт особого значения промежуточному успеху.

Для большинства из них спортивная школа не просто место деятельности, у них много друзей, а равно и много противников, развито чувство объективной реальности и ярко выражено чувство собственного достоинства. Анализ учебно-тренировочного процесса свидетельствуют о том, что ключевым фактором успеха ведущих тренеров являются педагогические способности и мастерство. Исходя из этого, на наш взгляд, возникает потребность в более детальном подходе к реализации отдельных разделов применяемой методики спортивной тренировки юных спортсменов в видах единоборств и, особенно, в спортивной борьбе.

Вместе с тем, выявлены факты, отрицательно влияющие на конечный результат: многие тренеры не всегда могут конкретизировать цель тренировки, убедительно объяснить и аргументировано обосновать необходимость в максимальной реализации двигательных возможностей, использовать на практике педагогические закономерности всестороннего развития и совершенствования врожденных способностей.

Всё это позволяет нам констатировать, что методика спортивной тренировки в видах единоборств и в спортивной борьбе в частности, требует определенной доработки как в плане выявления важнейших педагогических закономерностей обучения и воспитания, так и учета взаимосвязи средств, методов, форм и условий спортивной подготовки юных спортсменов, что и составляет необходимую дидактическую составляющую тренировочного процесса единоборцев. На наш взгляд технология спортивной тренировки юных спортсменов в спортивной борьбе на сегодняшний день может получить новый импульс в своём развитии не через специфическую составляющую, а именно через широкое внедрение дидактических закономерностей, что в принципе является «давно забытым старым», которое способно существенно оптимизировать тренировочный процесс.

Другими словами, разработка целесообразной системы частных педагогических задач и заданий для творческой самостоятельной деятельности занимающихся под руководством тренера, позволяющей рационально регулировать и чередовать различные тренировочные нагрузки позволит совершенствовать процесс управления спортивной тренировкой и как следствие, достичь более значимых результатов.

Литература:
1. Подласый, И. П. Педагогика: учебник для учащихся высших педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение: гуманит. изд. центр ВЛАДОВ, 2013. *2.* Прохорова, М. В. Самореализация в спортивной борьбе: учеб. пособие / М.В. Прохорова, А.Г. Семенов, И.Д. Посошков. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. *3.* Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие. – В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. *4.* Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту : монография / С.И. Филимонова. – М., 2013. – 278 с.

РОСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР РОДИТЕЛЕЙ

Леньшина М. В.*, к.п.н, доцент.*
Воронежский государственный институт физической культуры.
г. Воронеж, Россия.

Газоперерабатывающая и нефтехимическая группа СИБУР заключила трёх летнее партнёрское соглашение с баскетбольным клубом «Зенит» о поддержке детско-юношеского баскетбола. Главная цель программы «Школа баскетбола «СИБУР – ЗЕНИТ» – популяризация данного вида спорта среди детей, подростков и молодёжи, а также отслеживание и отбор талантливых юных игроков.

В Воронежской области в соответствии с данной программой в 2016 году было протестировано 214 юных баскетболистов по целому ряду показателей (более 20), которые включали антропометрические измерения, тесты по физической и технической подготовке. Исследования охватили семь возрастных групп по году рождения, в каждой группе тестировалось от 12 до 50 детей в возрасте от 17 до 11 лет. В анкетные данные в обязательном порядке вносились данные роста родителей.

Рост является важным показателем физического развития человека, широко используется в качестве критерия отбора во многих видах спорта, особенно в игровых видах спорта. При отборе необходимо учитывать все индикаторы окончательного роста. В литературных источниках к ним относят [3] вес при рождении, ускорение роста в дошкольном и переходном возрасте, актуальный рост, тип конституции, наличие ростовых зон и т.д. В исследованиях ряда авторов подчёркивается, что при прогнозировании роста ребенка необходимо учитывать рост не только родителей, но и других родственников в предыдущих поколениях [1,3].

В ходе математической обработки ростовых показателей возрастных групп юных баскетболистов было зафиксировано повышение роста игроков в среднем на 5-7 см ежегодно от 11 до 15 лет, которое имеет достоверные различия ($P<0,05$). Средний рост в 11 лет ($n=12$) составил 152,88 ± 7,14 см ($X\pm\sigma$), в 12 лет ($n=20$) – 160,72 ± 10,42 см, в 13 лет ($n=14$) – 165,32 ± 10,55 см, в 14 лет ($n=40$) – 172,38 ± 8,95 см, в 15 лет ($n=31$) – 180,62 ± 7,72 см.

В группах в возрасте от 15 до 16 лет отмечено увеличение роста, в среднем, на 3 см, но не достоверно ($P>0,05$). В 16 лет ($n=35$) рост равен – 183,54 ± 6,93 см. В группе 17 лет ($n=50$) показатели роста, в среднем, составляют – 183,61 ± 6,64 см, и также не имеют достоверных различий с возрастными группами 15 и 16 лет. В группах 16 и 17 лет от 15 до 20 % игроков имеют рост выше 190 см.

В исследовании сравнивался рост детей и родителей. При этом рост отца, в среднем по возрастным группам варьирует от 185,44 ± 7,68 см до 183,11 ± 7,56 см, рост матери – от 170,04 ± 5,10 см до 165,00 ± 8,70 см. В возрасте 14 лет дети догоняют по росту мать, в 16-17 лет – отца.

Из общей выборки исследуемых была выделена группа из 12 человек, которые в сезоне 2015-16 г, 2016-17 г, дважды становились бронзовыми призёрами Первенства России среди юных баскетболистов 2002 г.р. В возрасте 14 лет средний рост команды (n=12) составил 177,67 ± 8,40 см, при этом пять баскетболистов имеют рост выше 185 см, что согласуется с данными полученными ранее [2]. У сверстников, занимающихся баскетболом (n=40) средний рост – 172,38 ± 8,95 см, разница – 5,29 см, имеет достоверные различия (P<0,05).

Была установлена тесная корреляционная взаимосвязь между ростом и другими антропометрическими данными игроков сборной команды 2002 г.р., а именно между показателями роста и веса тела (r=0,824), роста и длинны рук (r=0,925), роста и размера обуви (r=0,920), роста и длинны кисти (r=0,720), роста и длинны ног (r=0,801), роста и окружности грудной клетки (r=0,568). Все эти антропометрические показатели являются значимыми для отбора и прогнозирования спортивного результата юных спортсменов[4].

Интересным является тот факт, что в группе сборников 2002 года средний рост отца равен 184,42 ± 8,93 см, что не имеет достоверных различий с другими возрастными группами. Средний рост матери составил 174,67 ± 7,30 см, что достоверно (P<0,05) больше в среднем на 5 см, а в некоторых возрастных группах на 10 см. Можно предположить, что ростовые данные матери являются более значимыми для отбора юных баскетболистов, имеющих преимущество в росте перед своими сверстниками. Показатель коэффициента корреляции между ростом отца и сына (r=0,308) не столь значителен, как между ростом матери и сына (r=0,668).

Математическая обработка тестирования физической и технической подготовленности юных баскетболистов-призёров Первенства России, указывает на то, что они по многим тестам опережают своих сверстников и находятся на уровне баскетболистов возрастной группы на два года старше.

Литература:

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с. *2.* Леньшина, М. В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1999.– 23 с. *3.* Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич; пер. с сербско-хор. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с. *4.* Никитушкин, В. Г.Методы отбора в игровые виды спорта/ В.Г.Никитушкин, В.П.Губа. – М., 1998. – 288 с.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТАКТИКУ ТАЙМИНГА В БОКСЕ И ТХЭКВОНДО

Малков О. Б.*, к.п.н., доцент.*
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г.Москва, Россия.

Timing уже устоявшейся термин в спорте и особенно в боксе, употребление этого понятия широко используется в английском языке. Существует большое количество его толкований, в нашей литературе близким по смыслу и содержанию является понятие – «чувство времени». Конечно это явление и процесс т.е. специализированные чувства и управление скоростью собственного реагирования и реагирования противника. Рассматривая тайминг как процесс мы в большей степени попадаем в область тренировочных упражнений, а говоря о чувстве времени, в большей степени, в субъективные переживания спортсмена.

Фундаментальное исследование тайминга было осуществлено С.Г. Геллерштейном (1958), где он его рассматривал как «чувство времени» и скорость двигательной реакции. В боксе проблемы развития быстроты приемов ведения боя рассматривались В.М. Кливенко

(1968), он подробно проанализировал влияние применяемой техники бокса на временные характеристики двигательных реакций. В боевых искусствах таймингу большое внимание уделил Брюс Ли (1996). В фехтовании «чувству времени» была посвящено исследование В.С. Келлера и Д.А. Тышлера (1972), в котором авторы подробно изложили основы тренировки в зависимости от развития различных двигательных реакций у спортсменов. Исследование общих вопросов управление двигательными реагированиями противника было осуществлено О.Б. Малковым (2001, 2008), а в прикладном значении в соавторстве В.В. Гожин, О.Б. Малков (2001), А.Н. Блеер, О.Б. Малков (2010) и А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков (2007). Исследуя скрытое управление поведением противника О.Б. Малков (1999-2016) предложил методологию выделения тактических механизмов достижения успеха, используя такие тактические приемы как микропауза, «раздергивание», импульс начала движения воздействующие на замедления реагирований противника или принуждение его к неадекватному реагированию. Эти действия приводят к прямым воздействиям на временные параметры поведения противника.

При рассмотрении тайминга необходимо иметь ввиду, что преимущество в скорости реагирований можно достигнуть за счет:

- управление временем реагирования противника;
- ускорение собственного времени реагирования;
- создания преимущества во взаиморасположении;
- использовании инерции движений;
- подготовка нападения одновременно в нескольких направлениях.

Управление временем реагирования противника сводится к различным способам принуждению к неадекватному реагированию: замедлению, ускорению, преждевременному или запаздывающему реагированию. Например, к вызову дополнительных реакций, сложных реакций, отвлечений от стартовых моментов или привлечения к ложным направлениям атаки и т.д.

Улучшение собственного временем реагирования осуществляется за счет антиципации развития конфликтных ситуаций и соответственно распознание предсигналов и сигналов, что позволяет запускать пусковую реакцию, по типу рефлекторах реакции. Например, когда для неподготовленных спортсменов это ситуации со сложным реагированием, а для квалифицированного спортсмена это «простое» реагирование.

Создание преимущества во взаиморесположениии связано с дистанционными, стартовыми синхронными или асинхронными движениями с противником, когда расположение рук, ног и туловища по отношению к противнику дает пространственные и временные преимущества в выполнении подготавливающих действий, стартовых положений и результирующих движения.

Использование инерции движений противника, что позволяет предсказуемо выполнять различные противодействия, и при этом противник даже получая информацию об угрожающих действиях и осознавая ситуацию не может противостоять угрожающим действиям, до устранения инерции выполняемых им движений.

Одновременное нападение в нескольких направлениях. Способность выполнять несколько маневров в сочетании с угрозами, вызовами и провоцированием. Это позволят рассредоточить внимание противника или совсем отвлечь его от истинного момента нападения. Например, в ударных видах единоборств это выполнение одновременно прямолинейного и бокового маневров и угрозы удара. Такое одновременное воздействие вызывает у противника сложное реагирование выбора или переключения, что приводит к опозданиям в реакциях или даже их отсутствию.

Заключение. Основой современной тактики является управление развитием конфликтной ситуации в поединке, как составной части боевого взаимодействия и соответственно улучшение собственного поведения и управление поведением противника. Такое управление может быть скрытым или открытым. При этом по отношению к себе тактика бу-

дет направлена на оптимизацию поведения, а по отношению к противнику - на ухудшение его пространственных, пространственно-временных и временных параметров применения, и выполнения действий. Основными средствами тактики является техника конкретного вида спорта, однако не менее важным является воздействие на интеллектуальную и эмоциональную сферы противника.

Литература:

1. Блеер, А. Н. Совершенствование специальных сенсомоторных навыков у единоборцев высшей квалификации / А.Н. Блеер, О.Б. Малков // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: сб.статей / Под общей редакцией проф. А.Н. Блеера. –М.: Физическая культура, 2010. –С.10-16. *2.* Гожин, В. В. Тактический механизм управления ожиданием ответной реакции на начало действия / В.В. Гожин, О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств. – Выпуск 1 / под общей редакцией О.Б. Малкова. –М.: ФОН, 2001. –С. 63-66. *3.* Малков, О. Б. Тактические механизмы управления двигательными реагированиями при нейтрализации действий противника в спортивных единоборствах // Тактика спортивных единоборств. – Выпуск 1 / Под общей редакцией О.Б. Малкова. – М.: ФОН, 2001. –С. 60-62. *4.* Малков, О.Б. Управление сенсомоторными реагированиями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев // Теория и практика физ. культуры. – 2008. –№8. – С. 48-51. *5.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. 6. Шарипов, А. Ф. Тактика управления двигательными реагированиями противника применением «паузы» в бросках прогибом / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – С. 64-75.

ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В АТАКУЮЩИХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЯХ В АРМРЕСТЛИНГЕ

***Махмудов М. М.**, доцент*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). г. Москва, Россия.

Среди насущных проблем совершенствования технико-тактической подготовки в армрестлинге можно выделить формирование у спортсменов тактических умений, которые связаны с возможностью спортсмена мгновенно изменять направления усилий при выполнении стартовых движений в атакующих и контратакующих действиях. Для достижения преимущества над противником постоянно существует потребность развития у спортсменов скоростных качеств, и, в том числе, психомоторных реагирований в условиях максимальных физических усилий спортсменов. Одним из ведущих направлений процесса совершенствования мастерства при выполнении стартовых движений в армрестлинге является специализирование психомоторных реакций в структуре боевых взаимодействий спортсменов в поединке и, особенно, в вариативных конфликтных ситуациях (В.С. Келлер, 1977; О.Б. Малков, 2001, 2005).

Тренировочный и соревновательный опыт ведущих тренеров и высококвалифицированных спортсменов в армрестлинге показывает, что успех в соревновательных схватках очень часто зависит от опережения противника на атаковых и контратаковых стартах на доли секунды, и победу приносят скорость реагирования при изменении направления атаки. Несмотря на то, что опережение защиты противника на старте имеет важное значение для достижения победы, чаще наблюдается достижение победы при переходе от выполнения атакующих дейст-

вий к контратакующим. В этих условиях главным становится способность спортсменов к переключению в направлениях свободных от атакующих и контратакующих действий противника при постоянном изменении взаиморасположения рук при выполнении действий и осуществления преодоления защиты противника в свободном от защиты направлении.

Для реализации эффективной тактики ведения поединка при выполнении стартовых движений в ситуациях продолжения нападения в начальном направлении или переключения на другое направление влияет решаемая тактическая задача при выполнении атакующего или контратакующего движения. При этом проявление скорости переключения в стартовом движении зависит не только от индивидуальных особенностей проявления психомоторных качеств спортсмена, но и развитие специализированных умений, к которым можно отнести: реакции переключения от выполнения атакующих действий к контратакующим, способность распознавания (разгадывания) действий возможных противников, пространственную и временную антиципации как фактор, обеспечивающий своевременность применения боевых действий.

В процессе совершенствования тактико-технической подготовки высококвалифицированных спортсменов в армрестлинге возникло противоречие, заключающееся в следующем: в соответствии с современными представлениями большинства тренеров и спортсменов основным фактором, обеспечивающим достижение победы в армрестлинге, считается проявление силы и скорости выполнения старта, а в действительности, на основе тактического анализа в большинстве случаев победу одерживают спортсмены, превосходящие противника в тактике ведения борьбы за столом, когда они успешно применяют различные тактические действия.

Заключение. В результате тактического анализа конфликтного взаимодействия в поединках высококвалифицированных армрестлеров нами было установлено, что определяющее значение имеют воздействия на реакции противника, так как процесс распознания направления изменения атаки и переключение мышечных усилий от атакующих действий к защитным или контратакующим занимает определенное время, которое, при определенной тактической подготовке, можно использовать для проведения атакующих или контратакующих действий, когда отсутствует противодействие противника. Для решения этой задачи армрестлеры высшей квалификации применяют тактические способы преодоления защиты противника в свободном для продолжения атаки направлении. Незначительное количество этих тактических способов имеют ярко выраженную двигательную структуру, а в большинстве случаев они являются малозаметными, так как выполняются с помощью коротких и резких движений.

Литература:

1. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В.С. – Киев: Здоров’я, 1977. – 120 с. *2.* Малков, О.Б. Преодоление противодействия противника в конфликтном взаимодействии борцов в схватке // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2005. –С. 147-154. *3.* Малков, О.Б. Силовое и структурное преодоление противодействия противника при проведении приемов борьбы / О.Б. Малков, В.Г. Мамиашвили // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 1. – М.: ФОН, 2001. –С.42-48. *4.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕ

Мельников С. В., Нарскин А. Г.*, к.п.н., доцент*
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Республика Беларусь, г. Гомель

В настоящее время повышение функциональных возможностей спортсменов является одним из основных критериев роста уровня физической работоспособности и спортивного мастерства. Вместе с тем, рациональная подготовка спортсмена высокого класса предполагает регулярное исследование физического и функционального состояния организма, что, в свою очередь, позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в тренировочный процесс.

Цель функциональной подготовки в спорте состоит в повышении функциональной адаптации организма спортсмена, что позволяет переносить значительные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства [1].

В свою очередь, под функциональной подготовленностью спортсменов понимается способность к обеспечению должного уровня деятельности организма, необходимого для выполнения специфической тренировочной и соревновательной нагрузки [2].

В настоящее время с целью исследования функциональной подготовленности спортсменов широко применяется методика эргоспирометрического тестирования, дозирование нагрузки при которой осуществляется путем применения тестов со ступенчато нарастающей мощностью работы на эргометре. В ходе исследования фиксируются параметры внешнего дыхания и газообмена, что позволяет определить особенности взаимодействия систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. Оценка полученных данных наряду с анализом их динамики в течение годичного макроцикла, позволяют контролировать изменения функционального состояния организма, общей и специальной подготовленности спортсменов, в результате чего становится возможным осуществлять рациональное управление тренировочным процессом [5].

Цель нашего исследования состояла в изучении динамики показателей функциональной подготовленности высококвалифицированных женщин-пловцов, специализирующихся в спринте, в годичном цикле подготовки.

Исследование проводилось в течение 2014–2015 годов на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» (Республика Беларусь, г. Гомель). В нем приняли участие 19 девушек-пловцов высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса), специализирующихся в плавании на короткие дистанции, в возрасте от 17 до 26 лет.

Исходя из стратегии подготовки, годичный макроцикл включал три самостоятельных цикла, включающие базовый, специально-подготовительный и соревновательный этапы. Измерение показателей проводилось 9 раз в течение года в начале базового этапа, а также в начале и конце специально-подготовительного этапа.

Для оценки функциональной подготовленности использовался тест со ступенчато возрастающей нагрузкой на эргометре. Регистрация параметров газообмена и внешнего дыхания осуществлялась при помощи портативного эргоспирометра «Cortex MetaMax 3B». В ходе исследования регистрировался ряд показателей, которые, по нашему мнению, наиболее адекватно отражают уровень функциональной подготовленности пловцов.

Анализ среднегрупповых значений ЧСС на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) показал, что в годичном цикле подготовки максимальные величины в среднем по вы-

борке были зафиксированы на первом специально-подготовительном этапе (177,8±1,72 уд/мин). В дальнейшем наблюдалось некоторое снижение данного показателя до 174,2±1,79 уд/мин к третьему соревновательному этапу. Постоянное снижение показателя аэробной емкости в течение годичного макроцикла может быть обусловлено возрастающим количеством нагрузок анаэробно-гликолитической и алактатной направленности, наряду со снижением общего объема работы аэробной направленности.

Схожая динамика наблюдалась и при анализе показателей потребления кислорода на уровне ПАНО (аэробная мощность), где наивысшие среднегрупповые значения были зафиксированы также на первом специально-подготовительном этапе (52,6±1,14 мл/кг/мин), а далее в течение сезона данный показатель снижался и к третьему соревновательному этапу составил 49,9 мл/кг/мин.

Наиболее высокие среднегрупповые показатели максимального потребления кислорода (МПК) были зафиксированы на первом соревновательном этапе годичного макроцикла (64,9±0,74 мл/кг/мин). Можно предположить, что в дальнейшем, в течение года происходило снижение объемов нагрузок в смешанной аэробно-анаэробной зоне интенсивности, в результате чего произошло снижение уровня МПК (до 60,6±1,32 мл/кг/мин к третьему соревновательному этапу).

Стоит отметить, что среднегрупповые показатели, характеризующие развитие анаэробных гликолитических и алактатных возможностей, имели тенденцию к постоянному приросту в течение всего годичного цикла подготовки.

Так, анализируя данные максимальной частоты сердечных сокращений, полученные в ходе исследования, можно констатировать постоянный прирост данного показателя (со 189,5±1,95 уд/мин на первом базовом этапе до 195,5±1,71 уд/мин на третьем соревновательном этапе). Среднегрупповые же показатели максимального выделения углекислого газа на протяжении всего годичного макроцикла повышались: с 65,3±1,55 мл/кг/мин на первом базовом этапе подготовки до 73,9±1,46 мл/кг/мин на третьем соревновательном этапе, что можно объяснить постоянным увеличением нагрузок в анаэробно-гликолитической зоне мощности.

Прирост среднегрупповых значений максимального уровня лактата в крови в течение года носил линейный характер: на протяжении всего периода мониторинга происходил прирост исследуемого показателя от 8,3 мМоль/л до 14,6 мМоль/л, что может быть обусловлено постоянным повышением в течение года нагрузок анаэробно-алактатной направленности.

Таким образом, можно констатировать, что у высококвалифицированных спортсменок-пловцов, специализирующихся в спринте, значения показателей функциональной подготовленности в течение годичного цикла подготовки могут как удерживаться на определенном уровне, так и прогрессировать или же незначительно снижаться в зависимости от этапа подготовки, применяемых средств и методов тренировки. Очевидно, что систематическое проведение этапного контроля, включающего оценку функциональной подготовленности спортсменов, позволит тренеру более эффективно управлять подготовкой путем своевременной коррекции тренировочного процесса.

Литература:

1. Кудашова, Л. Р. Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов / Л.Р. Кудашова // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. международ. конф. – М., 2000. – С. 84-85. *2.* Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с. *3.* Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.М. Платонов [и др.] ; под общ. ред. В.М. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – 544 с. *4.* Савельева, О. Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания / В.С. Васильев, О.Ю. Савельева // Физическая культура в школе. – 1988. – №6. – С. 43.

СООТНОШЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ПОЕДИНКА

Митусов В. В., *мастер спорта. МБУ ФСО СШ по греко-римской борьбе «Спартак». г. Коломна, Московская область, Россия.*

В условиях обострившейся конкуренции на международной спортивной арене при постоянно растущей достижениях важное значение приобретают вопросы совершенствования процесса подготовки спортсменов высшей квалификации. Специалисты убеждены во мнении, что простое увлечение объема и интенсивности тренировочных нагрузок не приводит к желаемым результатам [2]. Вследствие этого все сильнее ощущается необходимость синтеза многогранных знаний для более направленного использования их в управлении тренировочного процесса и достижения планируемых результатов. В настоящее время эта проблема решается с помощью системно-структурного подхода.

Цель исследования выявить динамику применения технико-тактических действий и динамику изменения счета по ходу поединка. Было проанализировано 48 схваток ведущих борцов г. Москвы и Московской области, которые проводились на международных соревнованиях, что говорит и о высоком уровне соперников. Поминутно фиксировалось количество действий проводимых, борцами по ходу соревновательного поединка и технический арсенал, который используют ведущие спортсмены.

Методика и организация исследования. В ходе исследования было изучено количество проведенных приемов спортсменами, при этом отдельно фиксировались приемы, проводимые участниками, которые в результате поединка выиграли и суммировались приемы проигравших спортсменов. По подсчетам технико-тактических действий в 48 схватках проведено 176 приемов, из которых, что довольно таки характерно, 137 принадлежит участникам, победившим в схватках и только 39 проигравшим борцам. Одной из актуальных на данный момент является проблема повышения эффективности соревновательных действий в поединке, особенно в критических ситуациях. Решение подобных вопросов в настоящее время невозможно без применения самых совершенных методов исследования. Поэтому внедрение в науку о спорте аналитических методов и методов математического моделирования является чрезвычайно актуальным.

Результаты исследования и их обсуждение. По количеству проведенных технико-тактических действий уже можно сказать, что, как правило, победитель является более активным и предположительно владеет большим арсеналом проводимых в условиях соревнований приемов. Выигравшие провели в стойке 44 приема, а проигравшие 27. По зафиксированным поединкам можно заключить, что в стойке в основном проводятся такие приемы, как: броски через спину подворотом, броски прогибом, сбивания (посадка), переводы (рывком, нырком, и т.д.), (количество этих приемов мы считали отдельно, так как они, за редким исключением, оцениваются в три балла). Полученные данные показывают, что победители в стойке проводят почти в два раза больше приемов, чем проигравшие, в партере победители провели 82 технико-тактических действия, а проигравшие 12. В партере проводятся такие примы, как: бросок прогибом захватом туловища сзади из партера, бросок прогибом захватом шеи и плеча спереди сверху, переворот накатом с захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, накрывание при проведении приема соперником. Как свидетельствуют литературные источники, в современной борьбе до 70% проводимых приемов приходится на партер. По полученным нами цифрам, эти исследования подтверждаются, так как победители действительно в партере проводят в два раза больше приемов. Все перечисленные данные отображены в таблице 1.

Таблица 1

Структура соревновательных действий в греко-римской борьбе
(среднее количество действий/событий за схватку)

Участник	Всего	Партер	Стойка	Переводы	Накаты	Накрывания
Победитель	2.42	1.48	0.92	0.40	0.81	0.27
Проигравший	0.71	0.13	0.46	0.10	0.10	0.10

Специфика современного поединка заключается в так называемой партерной борьбе. Самыми используемыми приемами в стойке у выигравших являются переводы - 28 (в основном это одно балльные действия), а в партере бросок прогибом обратным захватом туловища – 49. У проигравших 11 и 6 соответственно. Для сравнения, в стойке победители провели следующие приемы: бросков через спину подворотом – 2, бросков прогибом – 8, сбивания – 7, а проигравшие: бросков через спину подворотом – 2, бросков прогибом – 7, сбивания – 2. Следует заметить, следствием не полностью отточенной техники являются данные о накрывании при проведении приема соперником, так победители поединка провели 13 накрываний, проигравшие – 5. Но так как борьба это взаимодействие двух систем, так что об этих показателях можно сказать, что это не только некачественная техника проигравшего, но и хорошо поставленная, отработанная защита с последующими контрприемами победителя. В таблице 2. приведены суммированные поминутно данные проведенных приемов в стойке и партере.

Таблица 2.

Суммарное количество проведенных приемов в партере и стойке в 48 схватках (по минутам)

Позиция	Участник	Минуты					
		1	2	3	4	5	6
Стойка	Победитель	7	13	4	8	1	5
	Проигравший	3	1	2	8	2	1
Партер	Победитель	6	32	13	15	12	10
	Проигравший	2	3	5	1	1	О

В таблицах 3-4 отображены все технико-тактические действия, которые были зафиксированы поминутно в 48 схватках. Это позволяет увидеть общую картину технических действий.

Таблица 3

Суммарное количество проведенных приемов победителями в 48 схватках

Техническое действие	Минуты									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего
1. Броски через спину	1					1				2
2. Броски прогибом	1	2	2	1			1			7
3. Сбивание (посадка)	1	3		1		1		1		7
4. Перевод (рывком, и т.д.)	2	5	1	4	1	2				15
5. Перевод (нырком)	2	3	1	2		1				9
6. Броски прог. из партера		5	1		1	1		1		9
7. Броски прог. зах. шеи и плеча			2	1		1	1			5
8. Переворот накатом	1	3	1							5
9. Броски прог. обратным захватом тул.	4	20	5	5	8	7				49
10. Удержание		4	3	4	1	1				13
11. Выход наверх			1							1
12. Туше		2	1	1	2					6
13. Накрывание	1		1	5	2		2	2		13

Таблица 4

Суммарное количество проведенных приемов проигравшими в 48 схватках (по минутам)

Техническое действие	Минуты						
	1	2	3	4	5	6	Всего
1. Бросок через спину	1		1				2
2. Бросок прогибом	3		4		1		7
3. Сбивание (посадка)			1			1	2
4. Перевод (нырком)	2		2		1		5
5. Перевод рывком	2			3		1	6
6. Броски прогибом из партера		1					1
7. Броски прогибом зах. шеи и							0
8. Переворот накатом		3		2			5
9. Броски прог. обратным		5		3			8
10. Удержание							0
11. Выход наверх		2			4		6
12. Туше							0
13. Накрывание			1			1	2

*Примечания: Бр. - бросок; прог. - прогибом; парт. - партер; нак.- накат.

Заключение. 1. Акцентировать внимание на проявление мощной работы в начале схватки и по ходу поединка. В связи с этим, можно давать специальные задания с проведением приемов именно в эти отрезки времени; 2. Обратить внимание на улучшение техники в стойке для повышения эффективности действий. Так наибольшее количество используемых действий в стойке это однобалльные, больше уделять времени совершенствованию именно этих приемов; 3. 70% приемов проводится в партере, соответственно на тренировочных занятиях большее количество времени следует уделять партерной борьбе и отработке действий на защите и контрприемах; 4. Полученные результаты помогут более конкретно моделировать соревновательную схватку в процессе тренировки. Исследования указывают на необходимость изучать динамику используемых действий по ходу поединка. Применение контроля за проведением приемов в схватках позволит рационально планировать тактические схемы проведения схваток и повысить эффективность тренировочного процесса.

Литература:

1. Прокудин, К. Б. Основы индивидуализации подготовки юных каратистов на этапе предварительной подготовки на основе учета их двигательной подготовленности / В.Г. Никитушкин, К.Б. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы IX международ. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. – Коломна, 1999. – С. 115-116. *2.* Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры. Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ ЭКГ У БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИИ 100-200 м (женщины и мужчины)

***Михалюк Е. Л.**, д.м.н., профессор.*
Запорожский государственный медицинский университет.
г. Запорожье, Украина.

Аннотация. Известно, что кардиологические обследования у спортсменов, первым этапом которых является электрокардиография (ЭКГ), направлены, прежде всего, на выявление спортсменов с не диагностированными сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышающими риск внезапной смерти. Однако целесообразность проведения ЭКГ всем спортсменам в качестве скрининга, особенно по данным зарубежных авторов, остается предметом дискуссии.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, бег на дистанции 100 и 200 м, ЭКГ, сердечно-сосудистые заболевания.

Целью работы явилось изучение данных ЭКГ у легкоатлетов-спринтеров одной квалификации, но различающихся по полу.

Материалы и методы. Проведен анализ и сравнение 144-х электрокардиограмм (69 женщин и 75 мужчин) в 12-ти отведениях легкоатлетов в возрасте от 12 до 28 лет, специализирующихся в беге на дистанции 100-200 метров в подготовительном периоде тренировочного процесса, имеющих спортивную квалификацию от III разряда до заслуженного мастера спорта.

Среди женщин по спортивной квалификации было 20 человек уровня мастер спорта (МС)-заслуженный мастер спорта (ЗМС), средний возраст 25,6±1,81 лет, 14 – уровня кандидат в мастера спорта (КМС), средний возраст 19,5±0,57 лет, спортсменок 1 разряда – 19, средний возраст 16,95±0,37 лет и 16 бегуний II-III разряда, средний возраст 15,63±0,43 лет. У мужчин, бегунов уровня мастер спорта (МС)-мастер спорта международного класса (МСМК) было 19, средний возраст 22,05±1,03 лет, бегунов уровня КМС – 12, средний возраст 18,25±0,67 лет, 21 бегун 1 разряда, средний возраст 18,33±0,67 лет и 23 спортсмена II-III разряда, средний возраст 16,13±0,27 лет. Как видно из представленных данных сравнение по возрасту между бегунами обоего пола одной спортивной квалификации было сопоставимым.

Полученные в исследовании данные обработаны методом вариационной статистики с помощью пакета прикладных программ Statistica 6.0 for Windows.

Результаты исследования. Правильный ритм сердца у женщин и мужчин встречается, соответственно в 84,1% и 88,0% (p=0,792), дыхательная аритмия, соответственно в 15,9% и 12% (p=0,093), достаточный вольтаж ЭКГ, соответственно в 97,1% и 97,3% (p=0,981), снижен, соответственно в 2,9% и 2,7% (p=0,666), электрическая ось сердца не отклонена, соответственно в 100% и 98,7% (p=0,943).

Брадикардия у женщин встречалась у 25 спортсменок (36,2%), в основном у бегуний уровня ЗМС-МС – 12 человек (60%), у 8-ми спортсменок уровня КМС, 3-х – квалификации 1 разряда и у 2-х спортсменок II-III разряда. У мужчин брадикардия обнаружена у 33-х бегунов (44%) (p=0,240), в частности у 10-ти – уровня МС-МСМК, 6-ти – уровня КМС, у 10-ти спортсменов 1 разряда и у 6-ти – квалификации II-III разряда. Что касается ЧСС равной 80 и более уд/мин, то среди женщин таких было 6 человек (8,7%), 4 – квалификации II-III разряда и по одной спортсменки уровня КМС и 1 разряда. Среди мужчин, лиц с ЧСС 80 уд/мин и более было 9 человек (12%) (p=0,05), 6 человек 1 разряда и по одному – уровня МС-МСМК, КМС и II-III разряда.

Изменения на ЭКГ были зафиксированы у 36-ти легкоатлетки (52,2%), соответственно у 13-ти уровня ЗМС-МС, 10-ти – уровня КМС, у 7-ми бегуний 1 разряда и у 6-ти спортсме-

нок II-III разряда. Эти изменения были представлены НБПНПГ у 11-ти, 9 случаев с признаками метаболической кардиомиопатии вследствие хронического физического перенапряжения (КМПХФП), 7 – синдромом ранней реполяризации желудочков (СРРЖ), с нижнепредсердным ритмом – 5 и у 4-х – обнаружен синдром CLC.

Как видно наибольшее число спортсменок (n=11) было с НБПНПГ, что составило 15,9%. По данным различных авторов НБПНПГ у спортсменов встречается до 35-50% и чаще у спортсменов, тренирующихся на выносливость [17, 19], что считается вариантом нормы [14], однако авторы в своих сообщениях не указывают вид спорта, пол и спортивную квалификацию спортсменов.

Наибольшее число спортсменок с НБПНПГ (n=8) зафиксировано у бегуний уровня ЗМС-МС, 2 спортсменки 1-го и одна – II-III разряда. Из 9-ти случаев с ЭКГ-признаками КМПХФП 5 спортсменок было уровня КМС, 2 спортсменки квалификации II-III разряда и по одной – уровня ЗМС-МС и 1 разряда. Число бегуний с СРРЖ было 7, из них четыре 1 разряда и 3 – II-III разряда. Нижнепредсердный ритм чаще встречался у бегуний уровня ЗМС-МС (n=4) и у одной спортсменки уровня КМС. Синдром CLC обнаружен у 4-х бегуний уровня КМС.

У мужчин изменения на ЭКГ зафиксированы у 35-ти бегунов (46,7%), по 10 спортсменов уровня МС-МСМК и II-III разряда, а также 7 – уровня КМС и 8 перворазрядников. Изменения на ЭКГ были представлены у 23-х спортсменов (65,7%) с СРРЖ, по 4 бегуна с НБПНПГ и нижнепредсердным ритмом, 2 – с признаками КМПХФП и по одному – с синдромом CLC и блокадой задней ветви левой ножки пучка Гиса (БЗВЛНПГ).

Как видно из представленных данных у мужчин легкоатлетов-спринтеров среди изменений на ЭКГ в 30,7% случаев встречается СРРЖ. Данные литературы свидетельствуют о том, что СРРЖ у спортсменов встречается в 8,9-9,4% случаев, в то время как у лиц, не занимающихся спортом, его частота составляет 1,5-2,2% [15]. Сведения о том, что изменения, характерные для СРРЖ, являются проявлением дистрофического процесса не нашли подтверждения, т.к. спортсмены, имеющие данный феномен, хорошо переносят тренировочные и соревновательные нагрузки [15].

Наибольшее число спортсменов с СРРЖ было среди бегунов уровня КМС (n=7), по 6 человек – уровня МС-МСМК и II-III разряда и 4 спортсмена 1 разряда. У 3-х бегунов уровня МС-МСМК и у одного квалификации II-III разряда была обнаружена НБПНПГ. Нижнепредсердный ритм встречался у 2-х спортсменов 1 разряда и 2-х – II-III разряда. ЭКГ с признаками КМПХФП была у 2-х спортсменов 1 разряда. Бегунов с синдромом CLC и БЗВЛНПГ было по одному, соответственно с уровнем МС-МСМК и II-III разряда.

Заключение. 1. Сравнение данных ЭКГ у женщин и мужчин показало отсутствие достоверных различий по правильности сердечного ритма, вольтажу, расположению электрической оси сердца, наличию брадикардии, ЧСС в пределах 61-79 уд/мин, изменениям на ЭКГ, при этом зафиксировано достоверно большее число мужчин с ЧСС 80 уд/мин и более (p=0,05); 2. Брадикардия встречалась у женщин в 36,2% случаев, в основном у спортсменок уровня ЗМС-МС, а ЧСС в пределах 80 уд/мин и более в 8,7% у спортсменок II-III разряда; у мужчин, брадикардия встречалась в 44%, в основном у спортсменов уровня МС-МСМК и 1 разряда, а ЧСС свыше 80 уд/мин в 12% у спортсменов 1 разряда; 3. Изменения на ЭКГ были у 52,2% у женщин, в основном у бегуний уровня ЗМС-МС и КМС, а у мужчин в 46,7% у бегунов уровня МСМК-МС и II-III разряда; 4. Из общего числа изменений на ЭКГ у женщин статистически достоверно больше было бегуний с НБПНПГ (30,6% против 11,4%, p=0,001), с ЭКГ-признаками КМПХФП (25% против 5,7%, p=0,001) и с синдромом CLC (11,1% против 2,9%, p=0,001), тогда как у мужчин было больше бегунов с СРРЖ (65,7% против 19,4%, p=0,001); 5. Анализ изменений на ЭКГ в виде СРРЖ и НБПНПГ у бегунов на дистанции 100-200 м показал следующее: СРРЖ встречается в 20,8% (4,8% у женщин и 16% у мужчин), а

НБПНПГ – в 10,4% (7,6% у женщин и 2,8% у мужчин). 6. После физической нагрузки в виде субмаксимального теста PWC_{170} у спортсменов с нижнепредсердным ритмом и ЭКГ-признаками КМПХФП происходила нормализация ЭКГ. У бегунов с синдромом CLC и БЗВЛНПГ по данным эхокардиографии не выявлены патологические изменения, а наличие СРРЖ и НБПНПГ следует рассматривать как особенность ЭКГ у этой категории спортсменов.

Литература:

1. Беляев, В. С. Динамика микроальтернаций зубца-Т электрокардиограммы у высококвалифицированных тяжелоатлетов под воздействием соревновательной нагрузки / В.С. Беляев, Ю.А. Матвеев, Д.Н. Черногоров // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2015. – Т. 19. – № 3. – С. 29-35.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

***Никитушкин В. Г.**, д.п.н., профессор.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.
***Алхасов Д. С.**, к.п.н., Ногинский филиал Московского государственного областного университета. г. Ногинск, Московская область, Россия.*

Анализ литературных источников, посвящённых организации тренировочного процесса в восточных единоборствах позволил предложить следующие показатели общей и специальной физической подготовленности в восточных видах единоборств [1, 3]. *Показатели, характеризующие преимущественно двигательно – координационные способности:* «челночный бег» 3х10м.; точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток (прямой удар рукой в голову, боковой удар ногой в туловище); фиксация прямых ударов ногами в средний уровень и боковых ударов ногами в верхний уровень. *Показатели, характеризующие преимущественно быстроту:* быстрота двигательной реакции (педагогическая оценка); скоростной бег 30 м. с высокого старта; частота (темп) элементарных движений. *Показатели, характеризующие преимущественно скоростно-силовые способности:* прыжок в длину с места; тройной прыжок в длину; прыжок вверх; метание набивного мяча одной рукой от груди; бросок набивного мяча двумя руками из - за головы; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.; лазание по канату (5 метров) на время. *Показатели, характеризующие преимущественно собственно силовые способности:* приседание с партнёром на плечах: вес партнёра равен весу испытуемого; жим штанги лёжа: вес штанги – 70 – 80% от веса испытуемого (юноши); кистевая динамометрия. *Показатели, характеризующие преимущественно силовую выносливость:* подтягивание на перекладине; сгибание – разгибание рук в упоре лёжа. *Показатели, характеризующие преимущественно скоростную выносливость*: максимальное количество боковых ударов одной ногой по мешку в средний уровень на время; максимальное количество ударов руками по мешку на время. *Показатели, характеризующие преимущественно общую выносливость*: бег 1000 м., бег 2000 м. тест Купера. *Показатели, характеризующие преимущественно гибкость*: мост из положения стоя; наклон вперёд из положения сидя; шпагат поперечный

Все показатели, которые были получены в процессе тестирования спортсменов – единоборцев, были подвергнуты двум математическим процедурам: определению стабильности с помощью расчётов коэффициентов между показателями test – retest и структуризации полученных данных методом факторного анализа с вращением ортогональных плоскостей по варимакс – критерию по значениям: 0,95 – 0,99 – отличная надёжность; 0,90 – 0,94 – хоро-

шая; 0,80 – 0,89 – приемлемая; 0,70 – 0,79 – плохая; 0,60 – 0,69 – тест пригоден лишь для характеристики одной группы испытуемых. Для диагностики рекомендуется информативность не менее 0,6. В исследованиях были исключены тесты, имеющие стабильность не ниже 0,80 и информативность не ниже 0,60 [2, 4, 5].

Спортсмены группы «А» 13 – 14 лет продемонстрировали высокий коэффициент надёжности – выше 0,9 балла в «прыжке в длину с места» - 0,912 и в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» - 0,910 и «поперечный шпагат» - 0,926; минимальный же коэффициент был обнаружен в тесте «мост из положения стоя» - 0,830. В группе «Б», спортсменов 15 – 16 лет, коэффициент надёжности выше 0,9 баллов отмечается в «прыжке в длину с места» - 0,914 в «сгибании и разгибании рук в упоре лёжа» - 0,931, «поднимании туловища из положения лёжа на спине» - 0,904, в «беге на 1000 м.» - 0,916. В группе спортсменов «С», 17 – 18 летнего возраста высокие показатели надёжности отмечаются в упражнениях: «прыжок в длину с места» - 0,923, «поднимание туловища из положения лёжа» - 0,912, «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» - 0,944, «бег 3000м» - 0,910, «бросок набивного мяча одной рукой от плеча» - 0,911 и «быстрота двигательной реакции» - 0,903.36. Из 29 тестов, по которым проводились измерения в группе 13 – 14 летних спортсменов, было отобрано 12, остальные же имели коэффициент надёжности ниже 0,8: общая физическая подготовка (10 тестов) и специальная физическая подготовка (2 теста).

В группе спортсменов 15 – 16 лет были отобраны 12 тестов. При этом, по сравнению с тестированием спортсменов 13 – 14 лет, не отобран тест «мост из положения стоя» и «шпагат поперечный». Вместе с тем, были отобраны тесты «бросок набивного мяча одной рукой от плеча», «точность нанесения прямого удара рукой» и «точность нанесения бокового удара ногой», которые характеризуют специальную физическую подготовку. Таким образом, для спортсменов 15 – 16 лет были отобраны 12 тестов, 8 из которых отражают общую физическую подготовку, а 4 теста – специальную физическую подготовку.

В группе спортсменов 17 – 18 лет были отобраны 12, из которых 4 теста характеризуют СФП, а 8 – ОФП, также как и в группе 15 – 16 летних спортсменов. При этом, по сравнению с тестированием спортсменов 15 – 16 лет, не был отобраны тест «приседание с партнёром на плечах».

Анализируя полученные результаты можно констатировать, что по мере становления спортивного мастерства, количество отобранных тесов по ОФП снижается от 10 в группе «А» до 8 в группе «В», а количество тестов по СФП увеличивается от 2 в группе «А», до 4 в группе «В и С». Это свидетельствует о постепенной специализации спортсменов, переходе тренировочного процесса от фундаментальной подготовки к узконаправленной.

Выявлено, что некоторые тесты, отражающие ОФП и являющиеся информативными для юных спортсменов: «приседание с партнёром на плечах», «мост, из положения стоя» становятся не информативными для квалифицированных спортсменов. В целом, по мере повышения квалификации спортсменов, показанная ими стабильность повышается.

Также следует отметить достаточно большое количество «сквозных» тестов: «челночный бег», «скоростной бег 30 м.», «прыжок в длину с места», «подтягивание на перекладине», «поднимание туловища из положения лёжа», «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «бег 1000м,», «наклон вперёд из положения сидя», «быстрота двигательной реакции». Это свидетельствует о том что, несмотря на различие этапов, в течение всей многолетней подготовки сохраняется направленность на достижение и сохранение специфики ОФП и СФП в восточных единоборствах: скоростно – силовая подготовка, быстрота, гибкость и выносливость.

Литература:

1. Алхасов, Д. С. Стилевое каратэ. Программа подготовки спортивного резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филюшкин. – М.: Физическая культура, 2012. – 135 с. *2.* Бондаревский, Е. А.

Надёжность тестов, используемых для характеристики моторики человека // Теория и практика физ. культуры. – 1970. - №5. – С. 15-18. *3.* Иванов, А. В. Каратэ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва, детско-юношеских клубов физической подготовки / А.В. Иванов, Г.А. Корзинкин. – Москва, 2007. – 93 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Управление подготовкой юных спортсменов // Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва: материалы XVII Всерос. науч.–практ. конф. – М.: ВНИИФК, 2011. – С. 84-85. *5.* Подольский, Е. Б. Тесты для отбора в спортивных единоборствах // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 47-49

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕКТРОННО-ОПТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Овчинников П. А.*, *Оганджанов А. Л.*, *д.п.н., профессор.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В последние годы основные легкоатлетические спортивные центры РФ «Юг-спорт» (г. Сочи) и УТЦ «Новогорск» (Московская область) оснащены системой биомеханического контроля «OptoJump Next». Это новая инновационная система, разработанная итальянской фирмой «Микрогейт» для оперативного контроля и анализа кинематических характеристик движений спортсменов, позволяющая с высокой точностью (длительность – 0,001 с, перемещение – 0,01 м, скорость - 0,01 м/с, ускорение – 0,01 м/с², темп – 0,01 I/с, угловые параметры – 0,1°) регистрировать и представлять в наглядном виде (графики, диаграммы) показатели упражнений непосредственно после их выполнения. Это создает возможности для оперативного анализа и коррекции спортивной техники в тренировке, что повышает эффективность процесса совершенствования технического мастерства спортсменов.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, биомеханический контроль, система «OptoJump Next».

Целью исследования являлась разработка технологии управления технической подготовкой квалифицированных прыгунов в длину с использованием системы биомеханического контроля «Optojump Next».

Отдельными задачами исследования являлись: определение методики регистрации и анализа кинематических параметров техники прыжка в длину с использованием системы «Optojump Next»; создание целевых корректирующих программ технической подготовки для прыгунов в длину; создание и экспериментальное обоснование модели управления технической подготовкой прыгунов в длину с использованием измерительной системы «Optojump Next».

Методика исследования включала использование системы «OptoJump Next». Измерения проводились в легкоатлетическом манеже спортивной базы УТЦ «Новогорск» (Московская область) в 2015-2016 гг. Группа обследуемых спортсменов состояла из 8 спортсменов (специализация – прыжки в длину, квалификация МСМК и МС). Длина светодиодной дорожки в экспериментальных исследованиях составляла – 30 м, что охватывало 12-15 заключительных шагов разбега в прыжках в длину. Кроме светодиодной дорожки с измерительную систему входили 2 видеокамеры, фиксирующие угловые параметры движений спортсмена.

Результаты исследования. Решение поставленных задач исследования проводилось в следующей последовательности:

1. Сформирована программа диагностики технических ошибок прыгунов с помощью ИС «Optojump Next» на основе анализа параметров технической подготовленности, регистрируемых системой.

2. Определены типичные технические ошибки прыгунов в длину, которые диагностировались по соответствию регистрируемых с помощью системы параметрам технической подготовленности прыгунов, разработанным модельным характеристикам [3, 4]. При этом рассогласование индивидуальных показателей спортсменов с модельными параметрами являлось основой для дальнейшей коррекции технической подготовленности прыгуна.

3. Под каждую техническую ошибку разработана корректирующая тренировочная программа, состоящая из:

– средств технической подготовки и ПДУ (психологических двигательных установок) при выполнении упражнений технической направленности;

– средств специальной физической подготовки (в основном направленных на укрепление определенных мышечных групп);

4. На основе анализа технических ошибок и разработанных корректирующих тренировочных программ составлена технологическая модель управления технической подготовкой прыгунов с использованием ИС «Optojump Next».

Всего сформировано 6 целевых корректирующих тренировочных программ различной направленности в зависимости от технических ошибок спортсмена:

1. Низкие скоростные показатели прыгуна на последнем участке разбега (2 программы):

–тренировочная программа «совершенствование ритма разбега» – ТП №1;

–тренировочная программа «улучшение реализации спринтерской подготовленности в разбеге» – ТП №2;.

2. Асимметрия в беге с толчковой и маховой ног в беговых шагах разбега.

– тренировочная программа «совершенствование ритма разбега» – ТП №1;

3. Замедление скорости прыгуна на последнем участке разбега перед отталкиванием (совершенствование набегания на брусок):

– тренировочная программа «совершенствования заключительной части разбега» – ТП №3.

4. Низкая реализация скорости разбега прыгуна в опорно-полетных фазах прыжка

– тренировочная программа «совершенствования отталкивания и увеличения угла вылета» – ТП №4 [2].

– тренировочная программа «совершенствования полетной фазы прыжка» – ТП №5

5. Неэффективное приземление спортсмена

– тренировочная программа «совершенствования фазы приземления» – ТП №6 [2].

Например, корректирующая тренировочная программа №1 для прыгуньи МСМК А. К-ой, имеющей значительную асимметрию беговых шагов, выраженную в увеличенных шагах с толчковой ноги и неравномерном темпе беговых шагов практически с начала разбега, направлена на совершенствование ритма разбега и включала 4 специальных упражнения и ПДУ при выполнении упражнения:

1. Бег в ритме разбега без отталкивания 40-50 м на секторе для прыжков (2 раза).

2. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания (2 раза).

ПДУ при выполнении упражнения: «равномерное набегание на брусок без подготовки к отталкиванию», «равномерное набегание на отталкивание без подготовки, пробежать отталкивание».

3. Стандартный разбег с обозначением отталкивания (2 раза).

ПДУ при выполнении упражнения: «равномерное набегание на отталкивание без подготовки, пробежать отталкивание».

4. Прыжок в длину со стандартного разбега (2 раза).

ПДУ при выполнении упражнения: «пробежать отталкивание, не акцентируя высоту прыжка».

В результате проведенной корректирующей технической тренировки, включающей специальные упражнения, уменьшилась аритмия последних беговых шагов, в три раза снизились потери скорости в беговых шагах, выполняемых с толчковой ноги, что в итоге сказалось на приросте скорости на последнем участке и результата в прыжке в длину.

Таким образом, уже в ходе одной технической тренировки ИС «OptoJump Next» помогла диагностировать ошибку в технике выполнения беговых шагов разбега, приводящая к значительным потерям скорости перед отталкиванием, и, как следствие, снижению результата в прыжках в длину.

Заключение. 1. Система биомеханического контроля «OptoJump Next» позволяет оперативно и с высокой точностью осуществлять контроль кинематических параметров прыжка, оперативно выявлять технические ошибки спортсмена, недоступные при визуальном контроле техники, проводить индивидуальную коррекцию техники прыжка.

2. Создание технологии управления на базе диагностики технической подготовленности прыгунов в длину с помощью ИС «Optojump Next» и разработки корректирующих тренировочных программ позволяет повысить эффективность процесса совершенствования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов.

Литература:

1. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровъя, 1988. – 144 с. *2.* Мироненко, И. Н. Классификация элементарной структурной единицы прыжковых локомоций – отталкивания / И.Н. Мироненко // Современный олимпийский спорт: материалы междунар. конгресса. – М., 2003. – С. 263-264. *3.* Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с. *4.* Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2007. – 52 с.

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ

Оганджанов А. Л., *д.п.н., профессор,* ***Ломов А. А.***
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.
ГБОУ «Школа №1739»

Цель исследования. Разработать методику контроля специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с использованием измерительной системы «Optojump Next».

Методика исследований. «OptoJump Next» – новая инновационная система, разработанная итальянской фирмой «Микрогейт» для контроля и анализа подготовленности спортсменов, позволяющая с высокой точностью (длительность - 0,001 с, перемещение – 0,01 м, скорость - 0,01 м/с, ускорение – 0,01 м/с², темп – 0,01 I/с, высота–1 см, длина – 1 см, угловые параметры – 0,1°) регистрировать и представлять в наглядном виде (графики, диаграммы) параметры выполненных упражнений сразу после их выполнения. Это создает возможности для оперативного анализа и коррекции спортивной техники в тренировке, позволяет оперативно оценивать уровень физической подготовленности спортсменов.

«Optojump-next» – это оптическая измерительная система (ИС) измерения, состоящая из передающих и приемных панелей, соединенных в дорожку длиной до 100 м. Каждая метровая панель содержит 96 светодиодов. Это позволяет с высокой точностью контролировать пространственные, временные, пространственно-временные параметры двигательных действий спортсменов в различных физических упражнениях. Кроме электронно-лучевых метровых панелей, соединенных в дорожки, измерительная система включает также 2 видеокамеры, соединенные с компьютером, позволяющие регистрировать угловые характеристики движений спортсмена. Компьютер оснащен специальным программным обеспечением, позволяющим оперативно обрабатывать и представлять в цифровом и наглядном виде (графики, диаграммы) результаты попыток, забегов спортсмена. Система проста в использовании, для её развёртывания требуется незначительное время, она мобильна и не требует статического закрепления на местности.

Результаты исследований. На первом этапе исследования на учебно-тренировочных сборах квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с помощью ИС «OptoJump Next» проведена апробация контрольных упражнений (11 тестов), из которых выделены четыре наиболее информативных упражнения (удовлетворительный уровень), показавшие отличную надежность, оцениваемую методом «test-retest». Сформированная методика оценки специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов включает следующие упражнения, выполненные с использованием ИС«OptoJump Next»:

1. «Бег 10 м с хода» характеризуется двумя параметрами, регистрируемыми с помощью ИС: максимальная скорость на отрезке 10 м; средняя скорость бега на отрезке 10 м. Точность регистрации: время бега - 0,001 с, скорость - 0,01 м/с.
2. Пятерной прыжок с места (старт и окончание многоскоков вне ИС), характеризуется двумя информативными параметрами: длина тройного прыжка (внутри ИС); средняя длина одного прыжка в многоскоках. Точность регистрации: длина прыжка - 0,01 м.
3. «5 плиометрических прыжков на месте» (прыжок «Plyometric») характеризуется двумя информативными параметрами, регистрируемые ИС: средняя высота пяти прыжков; среднее время отталкиваний пяти прыжков; реактивная способность НМА прыгуна. Точность регистрации: высота прыжка - 0,01 м; время опорных и полетных фаз - 0,001 с.
4. «Прыжок вверх с места со штангой на плечах» (вес штанги – мужчины – 75% собств. веса спортсмена, женщины – 50% собств. веса спортсмена), характеризуется одним информативным параметром: высота прыжка. Точность регистрации: высота прыжка – 0,01 м.

Методика позволяет оперативно оценивать основные стороны специальной физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов: скоростная подготовленность (тест «Бег 10 м с хода»); прыжковая подготовленность (тест «Пятерной прыжок с места»); реактивная способность («5 плиометрических прыжков на месте»); силовая подготовленность («Прыжок вверх с места со штангой на плечах»).

На следующем этапе исследования, проведен сравнительный анализ времени проведения процедуры тестирования специальной физической подготовленности в традиционной и экспериментальной методиках. Анализ показал, что экспериментальная методика за счет компактности зоны контроля и оперативности поступления результатов теста непосредственно в память компьютера почти в 6 раза сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов (с 26,5 мин до 4,5 мин). Это позволяет сохранить время и силы для проведения основной части тренировочного занятия, а в совокупности с простотой проведения процедуры тестирования практически осуществлять текущий контроль на постоянной основе в течение всего года.

Показатели в тестах позволяют судить об уровне развития отдельных сторон СФП спортсменов, давать на этой основе рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса, проводить коррекцию подготовки.

Заключение. 1. Измерительная система «OptoJump Next» позволяет оперативно и с высокой точностью осуществлять контроль специальной физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов по ее основным составляющим с помощью разработанной батареи тестов:

- скоростная подготовленность (тест «Бег 10 м с хода»);
- прыжковая подготовленность (тест «Пятерной прыжок с места»);
- реактивная способность («5 плиометрических прыжков на месте»);
- силовая подготовленность («Прыжок вверх с места со штангой на плечах»).

2. Принципиальное отличие системы «OptoJump Next» от контроля с помощью традиционных тестов заключается в оперативности регистрации показателей теста непосредственно после выполнения попытки, забега. Экспериментальная методика за счет компактности зоны контроля и оперативности поступления результатов теста непосредственно в память компьютера почти в 6 раза сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов. Это позволяет проводить тестирование в начале обычной тренировки (после разминки), сохраняя время и силы для проведения основной части тренировочного занятия, не выделяя для проведения процедуры тестирования специальной контрольной тренировки.

Литература:

1. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с. *2.* Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровъя, 1988. – 144 с. *3.* Зациорский, В. М. Материалы и обоснование системы текущего педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта / В.М. Зациорский, В.А. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – № 6. – С. 64-70. *4.* Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с. *5.* Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. ... д-ра пед. наук. – М.: 2007. – 380 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ 18-20 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Павлов С. Н., *к.б.н., доцент,* ***Мастров А. В.***,
Павлов И. Л., ***Герасимов С. А.***
*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма. г. Казань, Россия.*

Аннотация. В статье рассматриваются показатели аэробной работоспособности бегунов на средние дистанции, возраста 18-20 лет. Испытуемые выполняли в лабораторных условиях тест со ступенчато повышающейся нагрузкой на третбане до отказа. Выдыхаемый воздух анализировался для определения содержания в нем концентрации кислорода и углекислоты с помощью газоанализатора MetaLyzer 3B. Тест выполнялся через 7 дней после соревнований. Проведена корреляция соревновательного результата с показателями потребления кислорода на уровне анаэробного порога и МПК.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на средние дистанции, функциональная диагности, спортсмены высокой квалификации, бег на 3000 м

Цель исследования: определить уровень аэробной производительности и выявить взаимосвязь между этими показателями и спортивным результатом у бегунов на средние дистанции возраста юниоров 18-20 лет.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 6 спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции. Испытуемые выполняли в лабораторных условиях тест со ступенчато повышающейся нагрузкой на третбане до отказа. В на-

чале проводилась пятиминутная разминка, затем приступали к выполнению теста при скорости 1,5 м/с. Продолжительность каждой ступени составляла 1 мин. В процессе выполнения теста регистрировались параметры внешнего дыхания спортсменов: объем выдоха, частота дыхания и легочная вентиляция в режиме каждого выдоха. Выдыхаемый воздух анализировался для определения содержания в нем концентрации кислорода и углекислоты с помощью газоанализатора MetaLyzer 3B, частота сердечных сокращений определялась в режиме усреднения 5 сек с помощью прибора фирмы «POLAR» (Финляндия). Регистрируемые параметры были использованы для расчета скоростей потребления O2 и выделения CO2, дыхательного коэффициента, вентиляционных эквивалентов потребления O2 и выделения CO2. Данные показатели рассчитывались автоматически программой, входящей в состав «Cortex Metalyser 3B». Этой же программой определялся уровень ПАНО по методу V-slope.

Результаты и их обсуждение. Рассматривая результаты экспериментальных исследований с привлечением обширного контингента спортсменов высокой квалификации показано, что величина VO2max варьирует в широких пределах. Определяя аэробные возможности бегуна можно оценивать состояние физической работоспособности и потенциал спортсмена. Результаты соревнований на дистанции 3000 м отличались не значительно, все бегуны показали результат выше уровня КМС или немного ниже. В то же время результаты VO2max(мл/мин/кг) варьировались в пределах 13%. Полученные данные указывают на то, что уровень МПК не гарантирует высокий результат на соревнованиях. Для каждого спортсмена повышение МПК будет вести к росту уровня тренированности и как следствие улучшению спортивного результата, но в целом чтобы спрогнозировать результат соревнований необходимо учитывать не только показатели аэробных возможностей организма. Нужно понимать, что на результат спортсмена влияют экономичность бега, психологическая готовность атлета, умение построить бег тактически и правильно разложить свои силы. Именно совокупность данных факторов определяет спортивный результат.

Результаты функциональной диагностики позволяют понять, насколько эффективно построен тренировочный процесс. Высокие значения МПК не гарантируют высокий спортивный результат, но так как эта величина детерминирована генетически, она указывает на потенциал спортсмена в циклических видах спорта.

Заключение. 1. Исследование не выявило прямой зависимости между показателями аэробной работоспособности и спортивным результатом. 2. Показатели МПК выше 80 (мл/мин/кг) указывают на высокий потенциал спортсмена.

Литература:

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29-30. 2. Попов, Д. В. Аэробная работоспособность человек / Д.В. Попов, О. Л. Виноградова, А.И. Григорьев. – М., 2012. – С. 111. *3.* Цуканова, Е. Г. Прогностичность показателей периферической гемодинамики при реографических исследованиях мышечной деятельности у спортсменок, специализирующихся в беге на 800 м / Е.Г. Цуканова, А.Н. Корольков, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 177-183. *4.* Ширковец, Е. А. Сравнение эффективности двух тестов определения максимума O2-потребления у спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 15-18. *5.* Koppo K Effects of Training Status and Exercise Intensity on Phase II VO2 Kinetics / Koppo K, Bouckaert J, Jones A. // Med. Sci. Sports Exerc. – 2004. – Vol. 36. – № 2. – P. 225-23

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ К БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Палий В. И., *к. психол.н., доцент* ***Тхакур Санта***
Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Достижение значимых спортивных высот, становление спортивного мастерства, успешность подготовительной стадии перед соревнованиями и высокая результативность в ходе их проведения определяется множеством факторов, среди которых значимое место занимает мотивация спортсмена, его психологическая готовность и нацеленность на большие победы.

Мотивация является спусковым механизмом спортивной деятельности, выполняя функции поддержки и регулирования необходимого уровня активности спортсмена, активизации мотивации успеха у спортсменов высокого класса, иных мотивов и стимулов, повышающих возможность победы среди равных.

Отечественные и зарубежные ученые отмечают, что на мотивацию в спорте оказывают воздействие темперамент и черты характера спортсмена, окружающая спортсмена социальна среда (семья, школа, тренеры) и т.д. Мотивация спортсмена, являясь составной частью характера, формируется в течение всей его жизни, оказывая большое влияние на спортивные достижения и долголетие в спорте.

Мотивация спортивной деятельности является одним из актуальных направлений спортивной психологии и требует продолжения и системного развития данной области. Наиболее интересными исследованиями, на наш взгляд, являются исследования Л.П. Дмитренковой, А.Ю. Ежковой, Е.Г. Знаменской, Н.Л. Ильиной, И.Р. Калимуллиной, М.А. Кузьмина, Ю.Ф. Курамшина, Б.Ф. Мнацаканяна, А.Н. Николаева, Ю.Ю. Палаймы, В.Ф. Сопова, В.И. Тропникова, Э.В. Хачатуровой, А.В. Шаболтас и других.

Следует отметить, что М.А. Кузьмин, основываясь на методике А.Н. Николаева «Мотивы спортивной деятельности», изучил различные аспекты мотивации деятельности спортсменов на основе анализа показателей мотивации к занятиям спортом в различных видах – циклических и игровых видах спорта.

Данные М.А. Кузьмина показали, что стремление к достижению высоких спортивных результатов и осознанность цели занятия спортом более выражена у тех, кто занимается циклическими видами, тогда как мотивация общения в спортивной деятельности более высока у тех респондентов, которые занимаются игровыми командными видами спорта. Для единоборцев характерна более высокая мотивация на процесс занятий спортом, стремление к самосовершенствованию, большее понимание целей занятия спортом.

В циклических видах спорта оказывается более выраженной внешняя положительная мотивация долженствования. Стремление развивать и совершенствовать себя в спортивной деятельности присуще представителям художественных видов спорта. У них ярко выражено желание получать удовольствие от самого процесса тренировок и соревнований, более осознаны цели занятия спортом.

Настоящая работа направлена на изучение различных аспектов мотивации спортивной деятельности спортсменов высшего спортивного мастерства, которые являются представителями циклических видов спорта и являются легкоатлетами в беге на средние дистанции.

Целью исследования явилось: изучение мотивации спортивных достижений у спортсменов-легкоатлетов в беге на средние дистанции.

Организация исследования. Экспериментальная работа проходила на базе СШОР МГФСО по легкой атлетике в период 2016-2017 г.

Выборку составили 10 высококвалифицированных спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой, в возрасте от 16 до 23 лет, КМС и МС России.

В данном исследовании для оценки мотивации спортивной деятельности была выбрана методика «Мотивация спортивной деятельности», разработанная Е.А. Калининым (ВНИИФК).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования нами были получены данные по результатам тестирования по методике «Мотивация спортивной деятельности», разработанной Е.А. Калининым (ВНИИФК). Методика включает в себя 5 видов мотивации спортивной деятельности: достижение цели, борьба и соперничество, самосовершенствование, общение, поощрение. У спортсменов данной выборки наблюдается высокий уровень самосовершенствования на втором месте находится мотивация поощрения, следующая по значимости мотивация достижения цели, затем идет мотивация общения и в заключении – борьба и соперничество.

Анализ распределения спортсменов-легкоатлетов по фактору «Достижение цели» показал, что большинство (80%) спортсменов имеют высокий уровень мотивации, а 20% – средний. Мотивы спортивных достижений очень многообразны, как и сами ступени этих достижений. Одной из высоких ступеней мотивов является стремление выполнить норматив мастера спорта, а также мастера спорта международного класса. норматив Мастера спорта. Социально-психологическую основу этой группы мотивов составляет глубоко осознанная потребность человека в достижениях, в избранном виде деятельности.

Спорт невозможен без борьбы и соперничества. Совместные занятия в группе часто стимулируют спортсменов к сопоставлению своих результатов с результатами товарищей. Данный мотив возникает в процессе самих занятий, основу его составляет потребность каждого человека в достижении успеха. Однако, если по мотиву «достижение целы» спортсмены разделились на 80% по высокому показателю и на 20% по среднему показателю мотивации, то по фактору «Борьба и соперничество» 60% из них имеют высокий показатель мотивации, 30% – средний и 10% – низкий.

Как отмечает М.А. Кузьмин, мотивация общения в спортивной деятельности более высока у спортсменов игровых и командных видов спорта. Однако по результатам нашего исследования из спортсменов-легкоатлетов данной выборки 70% имеют высокий показатель мотивации общения и лишь 30% из них – средний. А по мотивации «Самосовершенствование» они все имеют высокий показатель мотивации (100%).

Мотивы, связанные с желанием добиться определенных возможностей, повидать страны, встретиться с людьми «большого спорта» и т.д. – это мотивы поощрения. И данная выборка показала, что 90% имеют высокий показатель данной мотивации, а 10% – средний.

Из анализа результатов можно говорить, что в среднем данная группа спортсменов имеет высокую спортивную мотивацию, что, судя по всему, помогает им преодолевать трудности, связанные со спортом высших достижений и непосредственно конкретным видом спорта (легкая атлетика). Специфика спортивной деятельности, особенно, в видах спорта на выносливость, ставит спортсмена в жесткие условия необходимости выполнять однообразную и монотонную работу в строгом режиме, ограниченном темпом, временем или пространством (дистанцией). Также она вызывает и ряд психических состояний, таких как: состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние напряжения и беспокойства с возможными аффективными разрядами. Следует отметить, что 50% спортсменов из выборки данного исследования имеют разряд кандидат мастера спорта, а другие 50% уже стали мастерами спорта и стремятся к выполнению мастера спорта международного класса.

Литература:

1. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск, 1980. *2.* Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2006. *3.* Кузьмин, М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т.84. – №2. *4.* Николаев, А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николае в// Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й науч. конф. / под ред. А.Н. Николаева; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Вып. 7. *5.* Сопов, В. Ф. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности / В.Ф. Сопов, Б.Х. Мнацаканян // Спортивный психолог. – 2014. – Т.32. –№1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ 8-10 ЛЕТ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Пашин А. А.*, д.п.н., доцент, директор института физической культуры и спорта,*
Хмельков А. Н., *к.п.н., доцент.*
Пензенский государственный университет. г. Пенза, Россия.

Педагогическая технология формирования готовности к соревновательной деятельности (СД) – это система, ориентированная на применение научно-педагогического знания к организации учебно-тренировочного процесса, реализующаяся в целенаправленном взаимодействии тренера со спортсменами и направленная на достижение намеченной цели – формирование готовности к соревновательной деятельности [1].

Данная технология предполагает в своей структуре наличие двух взаимосвязанных этапов: подготовительного, соревновательного. На данных этапах формируются и проявляются формы готовности к СД: базовая и ситуативная. Подготовительный этап формирования готовности к СД состоит в разработке программы и тактики долговременных мероприятий по ее оптимизации. Соревновательный этап состоит в разработке кратковременных мероприятий, направленных на актуализацию, коррекцию готовности к соревнованию. Организационно-педагогической основой предлагаемой технологии является традиционный учебно-тренировочный процесс в спортивной гимнастике.

Специфика авторской технологии состояла прежде всего в том, что делалась установка на достижение всеми спортсменами группы оптимального соревновательного результата, а не максимально возможного, на достижение которого традиционно направлены усилия тренера и которого достигают, как правило, 1–3 наиболее талантливых спортсмена при достаточно низких результатах остальных членов группы.

Коллективное участие тренеров в формировании готовности юных гимнастов к СД позволило с разных позиций взглянуть на технические, тактические и физические недостатки каждого спортсмена, достичь определенного единства взглядов, а также позволило моделировать соревновательные ситуации и соревнование в целом с привлечением тренеров к судейству.

В процессе экспериментальной работы нами были выявлены условия, обеспечивающие эффективную реализацию предложенной технологии.

Взаимодействие тренера и родителей, направленное на достижение единства воспитательных воздействий, позволило целенаправленно формировать мотивацию достижения и положительную установку спортсмена на СД. Это достигалось благодаря тому, что в

процессе взаимодействия тренера и родителей у них возникало единство взглядов на конечный результат и средства его достижения в процессе обучения.

Создание у родителей представления о технике и методике обучения гимнастическим упражнениям для осуществления непрерывности учебно-тренировочного процесса. Систематическая работа тренера по формированию у родителей представлений о технике и методике обучения гимнастическим упражнениям позволила нам более целенаправленно осуществлять обучение, используя индивидуализированные домашние задания в зависимости от необходимости освоения спортсменом того или иного технического элемента или развития физического качества.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена с целью формирования его мотивационной сферы и личностных качеств, необходимых для успешной СД. В процессе обучения мы учитывали обусловленные темпераментом поведенческие реакции, проявляющиеся на уровне характера. В зависимости от типа и стиля поведения спортсмена мы использовали различные сочетания воспитательных методов, позволяющих компенсировать возникавшее состояние неуверенности или страха, регулировать чрезмерное возбуждение или агрессию.

Осуществление единства технической, тактической, физической и психологической подготовки к СД. С этой целью нами проводились тренировки, на которых решался весь комплекс спортивных задач. При этом особое внимание обращалось не только на качество выполнения гимнастических элементов, но и на психологическое состояние спортсмена. Мы последовательно старались избегать чрезмерных стрессовых и фрустрирующих ситуаций. В процессе тренировки давались упражнения на развитие физических качеств с индивидуальной дозировкой в зависимости от необходимости совершенствования того или иного физического качества.

Искусственное создание в учебно-тренировочном процессе экстремальных ситуаций, способствующих приобретению соревновательного опыта и воспитанию волевых качеств спортсмена. Последовательное соблюдение этого условия позволило обучить спортсмена анализировать и отбирать необходимую информацию об условиях, в которых предстоит выполнять соревновательные действия; сосредоточиваться на выполнении предстоящего соревновательного действия, приобретать соревновательный опыт, воспитывать волевые качества спортсмена и формировать навыки саморегуляции.

Все вышеперечисленные условия неукоснительно соблюдались в учебно-тренировочном процессе в экспериментальной группе, в контрольной группе они целенаправленно не реализовывались.

Проведенное экспериментальное исследование позволило проверить эффективность предложенной технологии формирования готовности спортсменов 8-10 лет к соревновательной деятельности и педагогических условий ее эффективной реализации.

Для более точного определения уровня готовности к СД в исследуемых группах использовалась методика А.Д. Ганюшкина, определяющая коэффициент надежности СД, вычисляемая по формуле: КН = $\frac{n-m}{n}$, где КН – коэффициент надежности; n – общее число упражнений, выполняемых в соревнованиях; m – число неудачно выполненных упражнений.

Данная методика определяет результативность выступления на соревновании, а значит и уровень готовности спортсменов к СД. Чем выше коэффициент надежности, тем выше уровень готовности спортсмена к СД.

Общее число упражнений определялось, исходя из суммирования количества контрольно-нормативных упражнений, включенных в комбинации обязательной программы соревнований, всех гимнастов данной исследуемой группы. Было выделено 25 нормативных упражнений по всем видам гимнастического многоборья, которые каждый гимнаст обязан

выполнить на соревновании. В экспериментальной группе (ЭГ) в 2015 году уровень готовности составил ≈0,92, в 2016 ≈0,97; в контрольной группе (КГ) в 2015 году ≈0,9, в 2016 ≈0,85.

Общий исходный уровень готовности спортсменов к СД в КГ и ЭГ был одинаковым, определялся едиными требованиями, предъявляемыми к тестам, используемыми в спортивной гимнастике. Таким образом, после двух лет выступлений на соревнованиях уровень готовности в ЭГ в выше, чем в КГ. Это связано с тем, что технология формирования готовности спортсменов 8–10 лет к СД направлена на достижение стабильно высокого результата всей группы, а традиционная методика обучения ориентирована на работу тренера с 2-3 спортсменами. В педагогическом плане данная технология оказывается более перспективной, так как не исключает в будущем возможности улучшения результата у любого спортсмена в группе.

Литература:

1. Хмельков, А. Н. Формирование готовности к соревновательной деятельности спортсменов 6-8 лет (на материале спортивной гимнастики): автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / Хмельков Алексей Николаевич. – Пенза, 2004. – 23 с. *2.* Кулькова, И. В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гос. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 23 с. *3.* Пашин, А. А. Ценностное отношение студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни: моногр. / А.А. Пашин, А.М. Васильева, В.Ф. Мухамеджанова, А.Н. Хмельков. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 134 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСЕЗОННОГО СБОРА

Погребняк П. В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). г. Москва, Россия.

Среди наиболее значимых для высококвалифицированных футболистов физических качеств и способностей в процессе подготовки являются стартовая и дистанционная скорость и скоростно-силовые способности, которые во многом определяют достижение высоких показателей в технико-тактической подготовленности [1, 2, 3, 4].

Цель исследования – изучить динамику развития быстроты и скоростно-силовых способностей у высококвалифицированных футболистов в процессе предсезонного сбора.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2014-2016 гг. на базе профессионального футбольного клуба «Динамо» (г. Москва). В процессе тренировочных предсезонных сборов изучались показатели физической подготовленности высококвалифицированных футболистов с целью дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

Результаты исследований и их обсуждение. Результаты контрольно-педагогических испытаний свидетельствуют, что у высококвалифицированных футболистов после 1 тренировочного сбора показатели бега на 10 м с высокого старта равны 1,85±0,16с.

Установлено, что самые высокие показатели в беге на 10м футболисты высокого класса показывают после 3 тренировочного сбора – 1,76±0,13с. Эта тенденция связана на наш взгляд с тем, что в процессе подготовительного периода по показателям стартовой скорости футболисты высокой квалификации выходят на свой оптимальный уровень (рис. 1).

Анализ результатов исследования свидетельствует, что в процессе подготовительного периода у высококвалифицированных футболистов достоверных различий в показателях в тестовом задании: бег 10 м с высокого старта не отмечается ($p>0,05$).

Системный анализ результатов в бега на 50 м с высокого старта, характеризующий дистанционную скорость показал, что самые высокие показатели у высококвалифицированных футболистов установлены по окончанию 2 тренировочного сбора – 6,39±0,42с ($p<0,05$).

Необходимо отметить, что значительно ниже показаны результаты в рассматриваемом тесте высококвалифицированными футболистами по окончанию 1 сбора – 6,47±0,50с и 3 сбора – 6,50±0,52 ($p>0,05$).

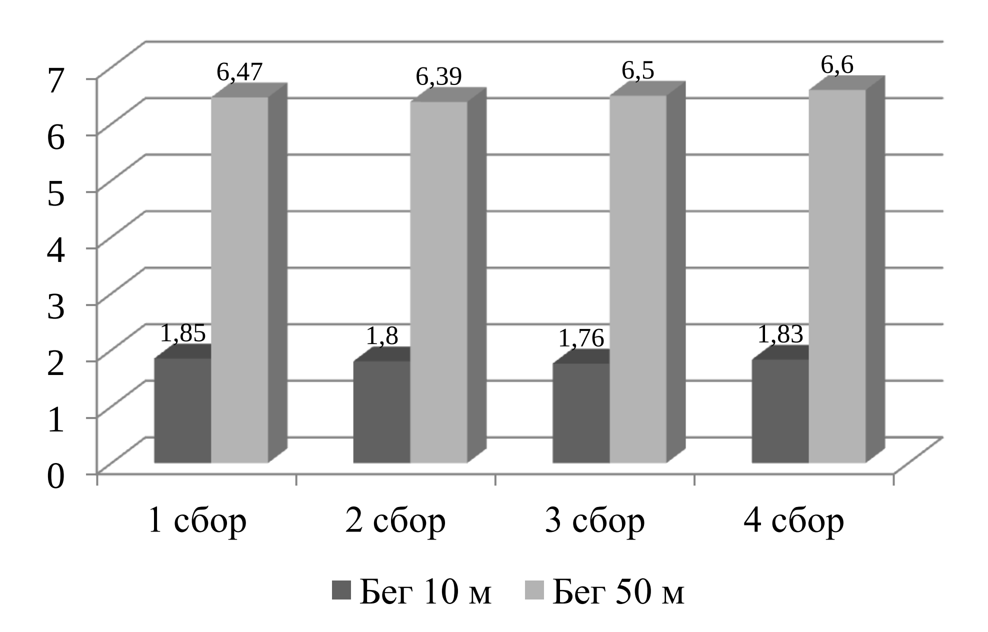


Рисунок 1. Показатели скоростных способностей высококвалифицированных футболистов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла, с

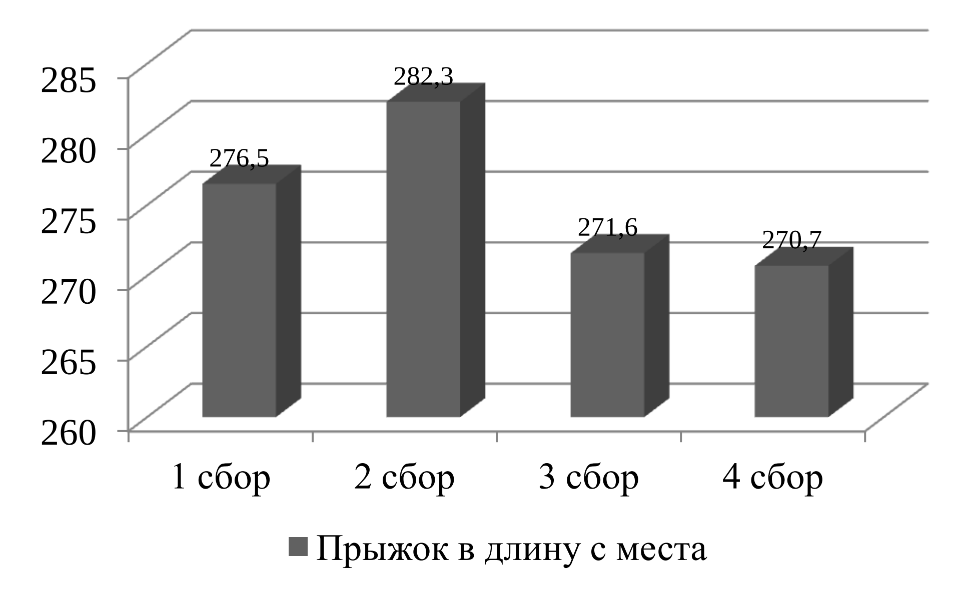


Рисунок 2. Показатели скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных футболистов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла, см

По окончании подготовительного периода (4 сбор) показатели дистанционной скорости имеют самые неудовлетворительные показатели – 6,60±0,55с (р<0,05).

Скоростно-силовые способности, позволяют высококвалифицированным футболистам эффективно выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Исследованиями установлено, что у высококвалифицированных футболистов наибольшие показатели прыжка в длину с места толчком двух ног отмечаются по окончании 2 тренировочного сбора – 282,3±3,51см, проводимого в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла (рис. 2).

Анализ результатов рисунка 2 свидетельствует, что самые низкие показатели в рассматриваемом тесте отмечаются по окончании 3 и 4 тренировочного сбора – 271,6±3,42см и 270,7±3,33см, соответственно (р<0,05).

Полученные данные свидетельствую о том, что в результате снижения показателей скоростно-силовых способностей высококвалифицированные футболисты в начале соревновательного периода имеют низкую двигательную активность вследствие больших тренировочных нагрузок на подготовительном периоде, что не позволяет им вести эффективно соревновательную борьбу.

Проведенное исследование позволило установить, что наиболее высокие показатели специальной физической подготовленности у высококвалифицированных футболистов отмечаются на 2 и 3 предсезонном тренировочном сборе. Данные факты свидетельствуют о постепенном вхождении в оптимальную спортивную форму для последующего достижения высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности.

Литература:

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. *2.* Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 284 с. *3.* Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа. – М.: Человек, 2015. – 568 с. *4.* Лалаков, Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. … д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.

ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Прусов П. К.*, д.м.н, ведущий научный сотрудник.*
Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, филиал № 11, г. Москва, Россия.

Оценке восстановления сердечного ритма (ВСР) после физических нагрузок придается важное значение как в клинике, так и в спорте. При организации спорта и физического воспитания обсуждаемые показатели рекомендуются для определения «физических кондиций» организма, эффективности применяемых тренировочных режимов или перетренированности. Особый интерес к оценке ВСР при управлении тренировочным процессом проявляется в видах спорта, сочетающих чередование нагрузки и отдыха, или смены интенсивности нагрузки (биатлон, лыжные гонки, некоторые игровые виды, спортивные единоборства и др.). С этой целью рекомендуются показатели восстановления частоты пульса (HRR), восстановления вариабельности сердечного ритма, параметры и статистические показатели экспоненциального уравнения. Большинство научных работ по ВСР имеют отношение к исследованию взрослых спортсменов и ограничиваются в основном оценкой показателя HRR60, определяемого по абсолютной разнице частоты пульса через 60 сек восстановления по срав-

нению с пульсом окончания нагрузки (HRex). Вместе с тем, недостаточно изучены другие показатели ВСР. Крайне редко используются параметры и статистические показатели экспоненциального уравнения при решении научных или практических вопросов в медицине и спорте. Недостаточно изучены вопросы по зависимости характера восстановления сердечного ритма в быструю фазу от интенсивности предшествующей физической нагрузки и для прогнозирования физической работоспособности.

Материалы и методы исследования. Анализировались данные нескольких серий исследований юных спортсменов 12-18 летнего возраста. Всего обследовано 182 человека, в том числе 57 девочек. По направленности тренировочного процесса 143 человека составила группа «выносливость» (биатлон и лыжные гонки), 27 человек группа «игровых видов спорта» (футбол) и 12 человек «скоростно-силовая» группа. Спортивная классификация составляла от II-го разряда до мастера спорта. Многие из них становились чемпионами России, а некоторые призерами и чемпионами мировых соревнований среди юношей и юниоров по биатлону.

Восстановление сердечного ритма анализировалось в течение 3 или 10 мин в положении сидя после лабораторных нагрузок на велоэргометре или тредмил-тесте. Регистрацию сердечного ритма проводили постоянно при нагрузке и в период восстановления по непрерывной записи продолжительности R-R интервалов на системе Polar RS800. В качестве нагрузки применяли: субмаксимальные; максимальные до отказа; возрастающие по мощности прерывистые физические нагрузки до отказа.

Анализировались три группы показателей: а) Снижения частоты пульса уд/мин в определенное время восстановления по сравнению с окончанием нагрузки через 0.5, 1 и 3 мин, выраженное в абсолютных (HRR05, HRR1, HRR и относительных величинах (0PS05, 0PS1, 0PS3); б) Показатели, рассчитанные по экспоненциальному уравнению типа Y = a0+a1*EXP(a2*t), где a0, a1, a2 – параметры уравнения, У- 0PSt – относительная величина HRR в определенное время восстановления, t – время в мин. В данном случае учитывались также статистические показатели уравнения – общая (OD) и остаточная дисперсия (Ostd), их отношение Ostd/OD, коэффициент множественной корреляции (R); в) Показатели вариабельности сердечного ритма (HRV) проводили по 30 сек интервалам восстановительного периода. Определяли временной показатель – RMSD, мс – (квадратный корень среднего из суммы квадратов разностей последовательного ряда кардиоинтервалов).

Показатели восстановления сердечного ритма сопоставлялись с: уровнем и темпами биологического созревания; показателями физического развития, максимальной аэробной и анаэробной работоспособности, определяемой методом спироэргометрии и путем расчета эргометрических показателей по уравнению Мюллера; показателями изменения сердечного ритма в переходном процессе активной ортостатической пробы.

Результаты. При анализе данных ВСР после выполнения субмаксимальных нагрузок установлено, что ускорение ВСР связано с увеличением аэробных возможностей юных спортсменов, мужским полом, парасимпатической направленностью регуляции сердечного ритма в состоянии покоя и при активной ортостатической пробе юных спортсменов. К замедлению ВСР имело отношение снижение аэробных и увеличение анаэробных возможностей, женский пол, увеличение биологической зрелости, симпатическая направленность регуляции сердечного ритма, увеличение относительной массы тела. Отмеченные закономерности были характерны для большинства анализируемых показателей оценки ВСР, кроме показателей абсолютной величины снижения частоты пульса через 1 и 3 мин (HRR1 HRR3). Их восстановительная динамика оказалась положительно зависима от ЧСС окончания нагрузки (HRex) и потенциальной возможности восстановления частоты пульса ΔHRR (HRex-HR0). Поэтому целесообразным оказалось рассчитывать показатели HRRt в относительных величинах с учетом HRex или Δ HRR.

При анализе данных ВСР после нагрузок, выполненных до отказа, было установлено, что восстановление величины RMSD после тредмил-теста у юных биатлонистов происходит более медленно, чем после велоэргометрии. Показатели максимальной работоспособности, максимального потребления кислорода и пола не имели значения для скорости ВСР. Отрицательное значение для скорости ВСР имели показатели, связанные с фактором физиологической напряженности организма, вызванной активацией анаэробного гликолиза [4], величины кислородного долга [1], биологического возраста, относительной величины мышечного компонента, относительной массы тела. Величины анаэробных возможностей работоспособности имели также определенное значение для замедления ВСР после выполнения нагрузок до отказа. Для оценки восстановления частоты пульса после максимальных нагрузок у юных спортсменов разработаны центильные шкалы оценки HRRt с выделением точек 10, 25, 50, 75 и 90 процентилей.

Установлена значимость комплекса показателей частоты пульса, с одной стороны, и показателей экспоненциального уравнения, с другой, для определения физического напряжения организма в зависимости от интенсивности нагрузки. Разработаны алгоритмы прогнозирования аэробной работоспособности и динамического контроля за функциональным состоянием юных спортсменов по данным восстановления сердечного ритма

Литература:

1. Прусов, П. К Характеристика и некоторые детерминанты скорости восстановления частоты пульса у юных спортсменов после ступенчато-возрастающей велоэргометрии до отказа / П.К. Прусов, М.П. Прусова // Итоговый сборник научных материалов V Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. Спортмед-2010. – М. 2010. – С. 270-276. *2.* Прусов, П. К. Показатели экспоненциального уравнения в оценке восстановления частоты пульса у юных спортсменов после выполнения возрастающих по мощности, прерывистых велоэргометрических нагрузок до отказа // Спортивная медицина: наука и практика. – 2012. – №1(4). – С. 12-19. *3.* Прусов П.К. Вариабельность сердечного ритма юных спортсменов в восстановительном периоде после разных по мощности велоэргометрических нагрузок //Медицина для спорта- 2013. – с. 226-228. *4.* Прусов, П. К. Взаимосвязи показателей восстановления сердечного ритма и энергетического метаболизма юных спортсменов при выполнении максимальных тредмил тестов/ П.К. Прусов, Т.Г. Корниенко, И.Г. Иусов, А.В. Ваваев // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 347-352. *5.* Реакции периферического кровообращения у юных и квалифицированных велосипедистов-шоссейников при работе стандартной и ступенчатой мощности на велотренажере // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 36-41.

ЖЕНСКИЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ С ВЫШКИ : ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ

***Распопова Е. А.**, д.п.н., профессор.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

История развития женских прыжков в воду с вышки в нашей стране имеете длительную и успешную историю. Следует отметить, что первые наиболее высокие достижения, отечественные спортсменки продемонстрировали именно в прыжках с вышки. Среди спортсменок, выступающих в соревнованиях в прыжках с вышки, были спортсменки разных возрастов и физического развития, однако количество соревнующихся спортсменок было достаточно большим, хотя и немного меньше, чем с трамплина.

В последнее десятилетие значительно сократилось количество взрослых спортсменок, специализирующихся в прыжках в воду с вышки. Проведенные наблюдения показали, что в процессе становления спортивного мастерства с 11 до 18 лет количество спортсменок выступающих в соревнованиях с вышки сокращается с 50 до 6 %, от общего количества соревнующихся. Особые проблемы в подготовке прыгуний в воду возникают, как правило, в возрасте 13-16 лет, в период полового созревания. В этот же период происходит определение спортивной специализации прыгуний в воду – трамплин или вышка.

В настоящее время подготовка спортсменок специализирующихся в прыжках в воду с вышки оставляет желать лучшего. Анализ последних Всероссийских соревнований показал, что количество соревнующихся спортсменок в прыжках с вышки едва достигает количественный состав финалисток.

В связи с этим перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи: 1. Определить возраст спортсменок выступающих в прыжках с вышки. 2. Выявить причины сокращения количества спортсменок специализирующихся в прыжках с вышки. 3. Определить влияние темпов биологического созревания на достижения спортсменок в прыжках в воду с вышки.

Методы: Анализ протоколов соревнований. Анкетирование для выявления причин, которые повлекли прекращение выступление в соревнованиях в прыжках в воду с вышки. Анализ индивидуальной динамики спортивных результатов сильнейших спортсменок России. Оценка биологического возраста спортсменов по вторичным половым признакам по методике Г.П. Сальниковой (1977). В многолетних наблюдениях приняли участие 65 девушек 12-18 лет с квалификацией от I разряда до МСМК, сильнейшие прыгуньи в воду России. Результаты исследований обработаны стандартными методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение: Анализ возраста спортсменок принимавших участие во Всероссийских соревнованиях показал, что минимальный возраст спортсменок составляет 12 лет, а максимальный 19 лет. Средний возраст спортсменок 15 лет и 3 месяца. Возраст спортсменок принимавших участие в чемпионате Европы 2016 года составляет в среднем 22 года. При этом минимальный возраст 17 лет, а максимальный составляет 27 лет и 9 месяцев. Сравнение возраста участниц Всероссийских и международных соревнований показывает, что отечественные спортсменки значительно моложе. К сожалению, как показывают многолетние наблюдения за участницами соревнований в прыжках с вышки, большинство спортсменок в возрасте 13-16 лет прекращают свои выступления в прыжках с вышки.

Изучение причин, которые повлекли отказ спортсменок от выступлений в прыжках с вышки, показало, что наиболее распространенной причиной являются травмы, которые спортсменки получают при исполнении всех прыжков программы на всероссийских соревнованиях с вышки 10 метров. В этот же возрастной период происходят удары об воду, которые вызывают психологические проблемы освоения сложных прыжков с вышки. Известно, что спортсмены получившие травму в результате исполнения прыжков с большим трудом могут восстановиться и продолжить спортивную деятельность.

Проведенные нами ранее исследования влияния темпов полового созревания на рост сложности прыжков показали, что основной скачек сложности соревновательных программ в прыжках с вышки наблюдается у спортсменок достигших 5 баллов биологической зрелости (БЗ), а после достижения 7 баллов БЗ наблюдается снижение сложности [1, 2]. То есть спортсменки в завершающий период полового созревания не всегда могут успешно исполнять сложные прыжки, освоенные ранее, из-за изменения индивидуальных параметров физического развития и физической подготовленности, в особенности скоростно-силовой.

Именно в этот период многие спортсменки прекращают выступать в соревнованиях с вышки, увеличивая нагрузки на трамплине или вообще прекращая занятия прыжками в воду. Многолетние исследования показывают, что полученные травмы как физического, так и

психологического характера оказывают отрицательное влияние на способность спортсменок продолжить спортивную карьеру при наступлении половой зрелости. Единичные опыты возвращения в спорт спортсменок свидетельствуют о необходимости проведения специальной подготовки, как технической, так и физической, направленной на формирование скоростно-силовых качеств, а также ориентировки в пространстве.

Сравнение возраста спортсменок успешно выступающих на международных соревнованиях показывает, что возрастные рамки отечественных спортсменок ограничиваются возрастом 19 - 20 лет, в то время как зарубежные спортсменки успешно выступают в возрасте 25 - 30 лет. Следует отметить, что наилучшие результаты нашей сборной приходятся на период 1998-2008 годы, когда период возраст сборной команды России был значительно выше, более 24 лет.

Последние тенденции развития прыжков в воду опять возвращаются к искусственному омоложению спорта, что, не всегда приносит положительные плоды. Стремление быстро освоить сложные программы прыжков, которые соответствуют высокому международному классу, без фундаментальной физической подготовленности, приводит к высокому травматизму и отсеву способных девочек и девушек из прыжков в воду.

Выводы: Возраст отечественных спортсменок специализирующихся в прыжках в воду с вышки значительно ниже, чем спортсменок выступающих в международных соревнованиях. В то же время программы прыжков соответствуют международным стандартам, при этом качество исполнения сложных прыжков программы оставляет желать лучшего. По-видимому, это является причиной неудач выступления наших спортсменок в соревнованиях с вышки на международной арене. При подготовке спортсменок специализирующихся в прыжках воду с вышки следует не форсировать подготовку прыжков с вышки 10 метров и не допускать получения травм и ударов об воду. При этом необходимо учитывать период онтогенеза спортсменок, снижая объемы тренировочных нагрузок в прыжках с вышки и повышая объемы физической подготовки (скоростно-силовой подготовки) в период полового созревания спортсменок.

Литература:

1. Распопова, Е. А. Особенности динамики спортивных достижений прыгуний в воду, специализирующихся в прыжках с трамплина и вышки / Е.А. Распопова, Т.В. Панасюк, Н.Е. Шовгеня // Сб. научных трудов ученых РГУФК. – М., 2004. – С. 64 - 67. *2.* Распопова, Е. А. Морфофункциональный мониторинг спортсменов как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжках в воду / Е.А. Распопова, Т.В. Панасюк, Н.Е. Шовгеня // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – С.36.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Рахматов А. И.*, к.п.н., профессор.*
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II.
г. Москва, Россия.

Психологическое обеспечение является составляющей комплексной подготовки спортсменов. По мнению многих специалистов, именно психологический фактор является исключительно важным, особенно при выступлении спортсменов на особо ответственных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира). Психологическое обеспечение должны осуществлять психологи или тренеры. Однако в большинстве команд по различным видам спорта нет спортивных психологов и функции психологов вынуждены выполнять тренеры. В связи с тем, что значительная часть тренеров (в том числе и сборных команд) не

имеет базового физкультурного образования, весьма актуальным становится проблема психологической подготовки тренеров. Считается, что именно тренеры являются главными мотиваторами спортсменов. Это свидетельствует о необходимости вооружения тренеров формами, средствами и методиками психологического управления подготовкой спортсменов, что послужит повышению их спортивной и профессиональной компетентности [2].

Специалисты выделяют следующие виды подготовки спортсменов: физическая, теоретическая, техническая, функциональная, материальная, тактическая, моральная, психологическая (Л.П. Матвеев) [1]. На наш взгляд, психологическая составляющая имеет «сквозной» характер и содержательно входит во все виды подготовки. Так, успешность физической, теоретической, технической, функциональной подготовки невозможна без интереса, желания, стремления (мотивация), сценических эмоций, адекватно сформированных образов и представлений (идеомоторика) у юных спортсменов, вербальной, материальной и моральной поддержки со стороны тренеров, родителей, других значимых лиц.

Кроме понятия и вместо «психологической подготовки» в последнее время используются и другие, но чаще всего без должной дифференциации, что вносит определенную путаницу в теорию и методику спортивной тренировки: психологическое сопровождение, психологическая поддержка, психологический мониторинг. психологический прессинг, психологическое секундирование, психологическая защита, психологическое моделирование (И.А. Юров) [3, 4]. Психологическое сопровождение начинается с отбора в группы начального спортивного совершенствования (психоселекция) и заканчивается с прекращением спортсменом выступлений в «большом» спорте (это наиболее общее понятие). В периоде спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства доминирует психологическая подготовка (формирование значимых качеств личности и оптимального эмоционального состояния). Уже на этапе начального спортивного совершенствования начинается процедура психологического мониторинга, который состоит из психодиагностики психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена. В процессе мониторинга вносятся, если необходимо, коррективы в комплексную подготовку спортсменов.

В период психологической подготовки спортсменов, кроме собственно педагогических методов, используются активные методы психотерапии. Технические приемы первого этапа патогенетической психотерапии предусматривают поиск общих неблагоприятных особенностей у спортсменов, имевших аналогичную симптоматику, но сумевших выйти из неблагоприятного состояния («психотерапевтическое зеркало»). Второй этап включает в себя мотивированное внушение (индивидуально или в группе) уверенности в своих силах. Третьим этапом этой терапии является коррекция отдельных неблагоприятных или неразвитых качеств и свойств (психопедагогика). Четвертым этапом патогенетической психотерапии считается реадаптация (все виды активного отдыха и релаксации).

Симптоматическая психотерапия имеет своей целью ликвидацию или смягчение отдельных симптомов или воздействие на психические компоненты других переменных. Задача седативной (успокаивающей) психотерапии – снизить возбудимость спортсменов в период «ударных» тренировок и ответственных соревнований, уменьшить вегетативно-эмоциональные колебания. Задача отвлекающей психотерапии – переключить внимание с негативных факторов (как внешних, так и внутренних), ослабить фиксацию отрицательных состояний. Задачей рациональной психотерапии является разъяснение сущности проявления тревожности, напряженности, беспокойства, причин их возникновения, физиологической основы, динамики проявления и благоприятных прогностических возможностей. Кроме того, различают психотерапию при утомлении и переутомлении, при чрезмерной нервно-психической активности, при состоянии фрустрации.

В рамках психологической подготовки применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ), к которому относятся методы игрового моделирования. Первый

и второй их них представлены в виде деловых и педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров. Третий метод - групповая психотерапия, включающая в себя ауто– и гетеротренинг и элементы гипноза. Четвертый и пятый методы – спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований.

Именно в этот период может активно применяться психотрансфер – оптимальный переход по причине остановки роста спортивных результатов из одного вида спорта в другой, где биологические и психологические возможности спортсменов будут максимально реализованы. Так, Е. Исинбаева, достигнув норматив мастера спорта в спортивной гимнастике, но не имея перспективы прогрессировать из-за высокого роста в данном виде спорта, адекватно перешла в легкую атлетику и на базе всех видов подготовки за год выполнила норматив мастера по прыжкам с шестом, а через два года стала Олимпийской чемпионкой.

В случае неудачи в спортивной деятельности меняются форма и структура психологической подготовки, которые сочетаются с методами психологической защиты и психологической поддержки (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально- вегетативного напряжения, оптимизации уровня притязаний, нивелирование фрустрационных механизмов, формирование мотивации достижения успеха).

Психологический прессинг имеет место в условиях подготовки спортсменов к наиболее ответственным соревнованиям и, как правило, проходит в двух формах– «марафон» и «карантин». Марафонские группы формируются в целях диагностики, терапии и активной подготовки спортсменов. «Карантин» организуется для того, чтобы поставить под контроль поведение спортсменов, поместив их в рамки довольно строгого режима.

Психологическое секундирование – это мероприятия по управлению предсоревновательным и соревновательным состоянием спортсмена. Оно может быть прямым и опосредованным, жестко запрограммированным (ритуальный характер) и вариативным (верифицированный характер). Для выбора методов и алгоритма секундировавия необходимо знать психоэмоциональное состояние спортсмена.

Высококвалифицированные спортсмены в своей подготовке к старту применяют разнообразные компоненты секундирования, в том числе: элементы аутогенной, психомышечной, идеомоторной тренировок, гипноз и самогипноз, самоприказы, различные способы отвлечения, самовнушение – самоубеждение, положительные образы, специальные сигналы во время соревнований [4].

Важно научить использовать все компоненты психологического сопровождения в спорте не только спортсменов, но и их личных тренеров и тренеров сборных молодежных и взрослых команд. Тем более что от последних зависит создание благоприятного морально-психологического климата в команде, в котором отношения между спортсменами и тренерами должны носить партнерский, демократический характер.

В период спортивной инволюции большое значение имеет психологическая поддержка спортсменов.

Итак, психологическое сопровождение спортсменов в спортивной деятельности является важным условием подготовки спортсменов высокого класса, включает в себя и психодиагностику, и психологический мониторинг, и психологическую подготовку, и психологическую защиту, и психологическое моделирование, и психологическую защиту, и психологическое секундирование, которые доминируют на определенном этапе спортивной карьеры, и заканчивается социально-психологической поддержкой спортсмена в период спортивной инволюции. Адекватно проведенные этапы и методы психологического сопровождения в спорте значительно снижают стрессогенные и экстремальные условия соревновательной

деятельности, повышают спортивную толерантность спортсменов, их плавное вхождение в основные сборные команды страны («большой спорт») [5].

Литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с. *2.* Палий, В. И. Развитие идей П.А. Рудика в контексте становления спортивной психологии в России / В.И. Палий // Рудиковские чтения: материалы VIII международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения».– М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 94-96. *3.* Юров, И. А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров / Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 6. – С.75-76. *4.* Юров, И. А. Психологическая компетентность тренеров // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 11. – С.74. *5.* Юров, И. А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности / И.А. Юров // Экспериментальная психология. – 2012. – № 3. – С.108-114.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ АТЛЕТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Рахматов А. И.**, к.п.н., профессор.*
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г. Москва, Россия.

Спорт – как особый вид деятельности, характеризуется процессом постоянной оценки соревновательных результатов. В этих условиях самооценка спортсменом собственных возможностей наиболее уязвима, поскольку в процессе спортивного совершенствования, прогнозируемые и реально показанные результаты не всегда совпадают.

В условиях соревновательной деятельности спортсмену необходимо максимально мобилизовать свой физический потенциал, преодолевая различные эмоциональные реакции личностного содержания, которые создают определенные трудности при ведении спортивной борьбы.

В то же время, спортивная деятельность, как никакая другая создаёт благоприятные условия для формирования адекватной самооценки, потому что сама деятельность предполагает коррекцию этой личностной компоненты.

Кроме того, спортивная деятельность характеризуется наличием обязательного планирования ближайших и перспективных целей, без которых невозможно представить тренировочный процесс, как частный этап подготовки и спортивную карьеру, как целеобразующий мотивационный аспект этого многогранного процесса.

Реализация спортивных результатов является в теории тренировки центральной и наиважнейшей. Одним из главных факторов формирования спортивной карьеры является процесс постановки и реализации соревновательных целей. Как нам удалось выяснить предварительным анализом литературных данных, процесс целеполагания в спорте тесным образом связан с самооценкой собственных возможностей, в частности, с её адекватностью и устойчивостью, а также с уровнем притязания и мотиваций.

Целью настоящего исследования являлось выяснение взаимосвязи процесса постановки и реализации соревновательных целен с личностными характеристиками спортсменов - самооценкой, уверенностью, уровнем притязаний и мотивацией.

Перед исследованием поставлены следующие задачи:

2. Выяснить особенности постановки и реализации спортивных целей.
3. Определить факторы, обусловливающие успешную постановку и реализацию соревновательных результатов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогические методы: наблюдение, изучение документов и опрос (анкетирование, интервью);
3. Педагогический эксперимент для проверки эффективности разработанных средств и методов планирования спортивных результатов;
4. Методы математической статистики.

Организация исследования осуществлялась на спортсменах высших спортивных разрядов - мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, членов сборных команд.

Для решения первой задачи мы применяли метод стандартизированного наблюдения с разработанным нами методом опроса. Данная методика позволяла выявить уровень трудности поставленной ближайшей цели, а, следовательно, определить уровень притязаний, степень уверенности и самооценку собственных возможностей в её реализации. Данная методика легка в применении, универсальна, достаточно информативна, широко интерпретируется, даёт объективные цифровые показатели, позволяющие проводить математические вычисления и делать теоретические выводы.

Испытуемым задавались следующие вопросы:

1. Какой результат Вы планируете показать в данном соревновании? (фиксировался ответ испытуемого)
2. На сколько процентов (из ста) Вы уверены, что покажете этот результат в данном соревновании?
3. Какой результат (более высокий) был бы для Вас удовлетворяющим ?
4. На сколько процентов (из ста) Вы уверены, что смогли бы показать его в данном соревновании?
5. Какой результат был бы для вас идеальным?
6. На сколько процентов (из ста) Вы уверены, что смогли бы показать его в данном соревновании?

Поставленные вопросы указывали на 3 степени сложности задачи - реальную, трудную и сверхтрудную, которые также определяли уровень притязаний спортсменов. Далее мы фиксировали показанный в соревнованиях результат. Цель считалась достигнутой, если показанный результат был выше прогнозируемого или равен ему.

При анализе результатов получились очень интересные данные. Оказалось, что первую группу составляли спортсмены, которые реализовали запланированный результат. Они характеризовались высокой степенью уверенности в своих возможностях и показали результат превышающий запланированный. Динамика уверенности по данным двух других ответов у данной группы спортсменов находилась в адекватном соответствии трудностям поставленной задач, т.е. процент уверенности в реализации идеального результата оказывался меньше при повышении трудности задачи.

Другую группу испытуемых составляли спортсмены, которые не реализовали поставленную перед собой задачу. Характерным оказался факт того, что при ответе на первый вопрос (о реальной цели) они указывали более низкий процент уверенности в её реализации. Далее они также имели особенности при определении степени сложности задачи.

В группе испытуемых, реализовавших запланированный результат, уверенность отличается более высокими показателями и характеризуется плавным адекватным снижением этого показателя с увеличением трудности планируемого задания.

Другая динамика наблюдается в группе спортсменов, не сумевших достичь запланированного результата. Изначально, при определении ими результата, который они могли реально показать в данных соревнованиях, процент уверенности в этом уже был несколько ниже, чем у спортсменов первой группы, которые реализовали запланированный результат. Далее динамика уверенности также имеет особенности. При определении средней степени

трудности поставленной цели, у этих спортсменов уверенность в её реализации также была несколько ниже. Наиболее заметные различия у испытуемых этой группы обнаружились при постановке цели высокой степени сложности. Многие спортсмены этой группы отказывались планировать трудновыполнимый результат, либо указывали минимальные различия. Однако процент уверенности в реализации такой цели у них оставался достаточно высоким.

Таким образом, мы выяснили, что спортсмены, у которых постановка запланированного результата сопровождается его реализацией характеризуются, во-первых, высокой динамикой целеполагания, во-вторых, более высокими показателями уверенности в её достижении с характерной тенденцией равномерного адекватного снижения этого показателя с повышением трудности запланированной цели. В группе спортсменов, которые не реализовали в соревнованиях запланированный результат, наблюдается относительно низкая динамика целеполагания, следствием которой являются более низкие показатели уверенности при определении реально возможной и удовлетворяющей их на данном этапе цели. Это можно объяснить тем, что спортсмены, неуверенные в осуществлении трудновыполнимой для них цели, отказываются от её планирования и довольствуются более низкими показателями спортивных результатов.

Таким образом, мы сделали вывод о том, что в спортивной деятельности, как, очевидно и во многих других, наименее успешными результатами характеризуются люди, которые имеют характеристику с неадекватно заниженной самооценкой, поскольку она (самооценка) сковывает перспективу и стремления человека к саморазвитию, не позволяет свободно планировать и решать задачи, формирует неуверенность в себе.

Литература:

1. Палий, В. И. Развитие идей П.А. Рудика в контексте становления спортивной психологии в России / В.И. Палий // Рудиковские чтения: материалы VIII международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 94-96. *2.* Фудимов, В. В. Технология использования различных видов спорта для повышения личностно ориентированной направленности тренировочных занятий спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фудимов Владимир Викторович; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. – СПб., 2012. – 25 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИРОДЫ УТОМЛЕНИЯ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Сабирова И. А., *д.п.н., доцент,* ***Семенов Е. Н.,*** *к.п.н., доцент.*
Воронежский государственный институт физической культуры.
Ткач Е. А*., заслуженный мастер спорта России,*
чемпионка Мира и Европы в стендовой стрельбе.
ГУ МВД РФ по Воронежской области, подполковник полиции.

Аннотация. в статье представлены данные о физиологических особенностях природы утомления в стендовой стрельбе. Многолетние наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов различных квалификационных групп позволили сформировать направления дальнейших исследований по коррекции нагрузок в прицельных видах спорта

Ключевые слова: утомление, стадии утомления, теория утомления, центрально-нервная система, рефлексы, стендовая стрельба.

Уровень спортивных достижений в стрелковом спорте предъявляет повышенные требования к проблеме коррекции нагрузки и ее направленности. Общеизвестно, что нагрузка и отдых, утомление и восстановление являются взаимосвязанными и взаимообусловленными

компонентами тренировочного процесса, при этом проблемы утомления в стрелковом спорте с точки зрения физиологии и медико-биологической оценки остаются мало изученными.

Совершенно очевидно, что исследование стадий развития утомления вызванного умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности, изменения функций организма и появления субъективного ощущения усталости, позволяет не только оценивать функциональное состояния спортсмена, но и корректировать тренировочный и соревновательный процесс.

Существенным и объективным признаком утомления спортсмена является временное снижение работоспособности. Динамика утомления при этом характеризуется усилением во время работы и уменьшением в процессе отдыха. Критерием оценки утомления служат изменение функций организма в период работы с учетом различных стадий: начальное (клинико-физиологические и психофизиологические показатели находятся в физиологических нормах), хроническое утомление и переутомление (значительное ухудшение всех функциональных показателей организма с одновременным снижением уровня работоспособности) [3, 4].

Многочисленные экспериментальные исследования позволили сформулировать ряд теорий утомления. Локально-гуморальные теории: теорию истощения энергетических ресурсов в мышцах, теорию засорения мышц продуктами обмена, теорию отравления метаболитами и теорию задушения (вследствие недостатка кислорода). Однако представленные теории рассматривают местные изменения, в мышечных тканях применяя во внимание частные сдвиги за общие процессы.

Механизм центрально-нервной теории утомления основан на ослабление основных нервных процессов в коре головного мозга, нарушение их уравновешенности с относительным преобладанием процесса возбуждения над более ослабленным процессом внутреннего торможения и развитием охранительного торможения. Следовательно, центрально-нервная теория утомления, связана с деятельностью нервной системы, в частности, коры больших полушарий [3, 4].

Следует отметить, что причины утомления не сводятся к изменениям в каком-то одном органе или системе органов, а в зависимости от уровня функции организма спортсмена и характера тренировочной и соревновательной деятельности возникновение первичного утомления имеет множество вариантов и может наблюдаться в различных органах и системах организма [1, 3].

Доказана прямая взаимосвязь между величиной нагрузки и степенью утомления, причем на характер развития утомления влияет особенности нагрузки - статической или динамической, постоянной или переменной, интенсивной или мало интенсивной.

Одним из основополагающих факторов успешной соревновательной деятельности в стендовой стрельбе является пространственная точность при выполнении запрограммированных двигательных действий, которые определяются рядом физиологических факторов: устойчивостью позы изготовка, вкладкой, вскидкой, подводкой, зрительным восприятием, контролем мишени и обработкой спуска. Устойчивость систем «стрелок-оружие» и «стрелок-оружие-мишень» зависит главным образом от состояния вестибулярного анализатора, степени мышечно-суставных ощущений. Устойчивость, концентрация внимания и обработка спуска от зрительного и двигательного анализатора [1, 2].

Выявлено, что объективным признаком утомления стрелка является снижение точности стрельбы. Субъективным следует считать снижение уровня пространственной точности двигательного действия при выполнении одиночного выстрела, серии.

Многочисленные данные доказывают, что начальными признаками утомления являются нарушения автоматизма при выполнении заранее запрограммированных действий. Дальнейшее развитие утомления связано с нарушением координации движений по обеспечению оптимальных технических параметров при выполнении двигательного действия. Значи-

тельные нарушения вегетативного компонента связанные с значительными напряжениями вегетативных функций являются признаком существенного утомления.

Анализ тренировочного процесса квалифицированных стрелков-стендовиков позволил выявить, что при выраженной степени утомления новые, мало усвоенные двигательные навыки могут угаснуть полностью. При этом отмечается и рассогласованность наработанных навыков, что, безусловно, может служить причиной возникновения психологических срывов различной этиологии.

В стрелковом спорте, как правило, статическая работа связана с напряжением мышц обеспечивающих статическую устойчивость изготовки и динамическую по сопровождению мишени во время прицеливания и выполнения выстрела. При этом в моторной области коры центральной нервной системы создается мощный очаг возбуждения - рабочая доминанта, оказывающая тормозящее влияние на другие нервные центры, в частности на центры дыхания и сердечной деятельности. Выявлено, что развитие утомления в данной двигательной деятельности связано с необходимостью поддержания непрерывной высокочастотной импульсации из двигательных зон ЦНС, с существенным повышением внутримышечного давления, кровеносных сосудов и накоплением в мышцах продуктов распада.

При статических напряжениях в опорно-двигательном аппарате спортсмена наблюдается непрерывная активность мышц, вызывающая нарастающее утомление.

Тренировочная и соревновательная деятельность в стендовой стрельбе связана со значительными натуживаниями. Выявлено, при задержке дыхания во время производства выстрела ухудшается легочный кровоток, происходящий на фоне нарастания ЧСС (моторно-кардиальные рефлексы) и угнетения работы почек – уменьшение диуреза (моторно-ренальные рефлексы).

Общеизвестно, что одним из параметров нагрузки является специфичность и новизна двигательного действия по обеспечению технических параметров выстрела. Спортивно-техническая подготовка в стендовой стрельбе представляет ряд запрограммированных стереотипных двигательных действий, что приводит к развитию монотония, которая вызывает состояние пониженной психической активности, чувство безразличия, усталости, сонливости, снижение частоты сердечных сокращений и дыхания, понижение амплитуды ЭМГ работающих мышц, падение работоспособности.

В процессе автоматизации двигательных действий по выполнению выстрела эмоциональное напряжение значительно уменьшается. При этом активируются неспецифические тормозные отделы ствола головного мозга, которые, при отсутствии тонизирующего сенсорного притока в мозг из окружающей среды, вызывают снижение активности высших отделов мозга. В условиях монотонной деятельности изменяется роль левого и правого полушария в управлении движениями. У спортсменов-правшей отмечено снижение активности левого доминирующего полушария головного мозга и повышение роли правого не ведущего полушария. Это позволяет продолжать работу, но делает ее менее эффективной.

Наряду с перечисленными факторами, ведущим к развитию физического или умственного утомления, существует ряд дополнительных или способствующих факторов:

- внешние факторы (ветер, температура, влажность, и др.);
- гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и др.);
- факторы, обусловленные изменением привычных суточных биоритмов, и выключение сенсорных раздражений;
- социальные факторы, мотивация, взаимоотношения в команде и др.

Таким образом, следует констатировать, что стендовая стрельба относится к прицельным видам спорта со стереотипным набором двигательных действий по обеспечению техники выполнения выстрела – изготовка, вкладка или вскидка, поводка, управление дыханием, прицеливание, обработка спуска, которые имеют различный механизм физиологического обеспе-

чения. Не рациональное планирование тренировочных нагрузок проводит к развитию монотонии пагубно влияющей на состояние центральной нервной системы, утомлению и перенапряжению спортсмена. Следовательно, создание оптимальной функциональной базы стрелков-стендовиков позволит не только бороться с состоянием утомления, но и сформирует оптимальные предпосылки для коррекции нагрузок квалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Сабирова, И. А. Характеристика соревновательной деятельности в пулевой стрельбе / И. А. Сабирова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – Воронеж: «Научная книга», 2011. – С 424-427. *2.* Сабирова, И. А. Влияние раствора с отрицательным окислительно-восстановительным потенциалом на динамику работоспособности в стрелковом спорте / И.А.Сабирова, А.В.Черных, С.В.Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 150-154. *3.* Семенов, Е. Н Физиологический анализ природы эмоций и утомления / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова// Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки: сб. науч. статей Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: ВГИФК, 2007. – С. 178-184. *4.* Семенов Е.Н. Физиологический анализ природы утомления в стрелковом спорте / Е.Н. Семенов, И.А. Сабирова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. статей III Всерос. конф. с международ. участ.: в 2т. /ФГБОУ ВПО ВГИФК; [под ред.Г.В.Бугаева, И.Е.Поповой]. –Воронеж: «Научная книга», 2014. – С. 915-920.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Семенова Д. О. *Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Казань, Россия.*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет с использованием комплекса двигательных тестов. Разработана и практически обоснована методика воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки.

Ключевые слова. Координационные способности, художественная гимнастика, этап начальной специализированной подготовки, методика воспитания координационных способностей, подготовительные упражнения.

Современное состояние гимнастического спорта в мире отличается усложнением из года в год соревновательных композиций за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, предполагающих высокий уровень психомоторного развития, а значит координированности. По новым правилам FIG на 2017-2020 год идет усложнение программы за счет динамических вращений и трудности предмета [1]. Это требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, методов и подходов для улучшения координационных способностей, необходимых для выполнения упражнений в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

В научной литературе множество источников, направленных на изучение координационных способностей, в большей степени посвящены начальному этапу подготовки. Проблема разработки средств и методов развития координационных способностей на этапе начальной специализированной подготовки, остается открытой. В связи с этим, *целью нашего*

исследования является экспериментальная проверка эффективности методики воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки с использованием комплексов подготовительных упражнений.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на основе двигательных тестов; 2. Разработать контрольные тесты по определению уровня развития координационных способностей 7-8 лет; 3. Разработать методику воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки с использованием комплексов подготовительных упражнений и проверить ее эффективность.

Для определения уровня развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет были разработаны тесты из шести двигательных заданий, которые оценивались по пятибалльной системе. На выполнение всех заданий было дано 3 попытки. Если гимнастка при выполнении трех попыток не допустила двигательных ошибок, то это 5 баллов. Если из трех попыток сделала только две попытки удачно, то 4 балла. При выполнении только одной безошибочной попытки из трех, оценка составляла 3 балла.

Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей гимнасток, показали отсутствие значимых статистических различий ($P>0,05$) экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и их однородность. Вместе с тем, тестирование показало, что существует нереализованный резерв проявления координационных способностей у гимнасток 7-8 лет. Для решения этой задачи, нами была разработана методика воспитания координационных способностей гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки.

Методика воспитания координационных способностей у гимнасток 7-8 лет включала средства специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) с использованием подвижных игр [Сосина В.Ю.]

В содержание разработанной нами методики входило 6 тренировочных комплексов, составленных из четырех упражнений, направленных на развитие одного из видов координации: статической, динамической и пространственно-временной. Также каждый комплекс решал задачу совершенствования технической подготовки со скакалкой. Например, комплекс №1 – «Махи», комплекс №2 – «Круги» и т.д.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе Центра гимнастики школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой в г. Казани. В нем приняли участие 40 гимнасток ТГ–2, 7-8 лет. Стаж тренировок 3 года. Экспериментальная группа тренировалась по 2 часа в день, 4 раза в неделю. Разряд исследуемых спортсменов 2 юношеский. Контрольная группа состояла также из гимнасток ТГ–2. Стаж тренировок 2 года. Тренировались гимнастки контрольной группы по 2 часа в день, 4 раз в неделю.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев, всего было проведено 72 учебно-тренировочных занятия. Контрольная группа занималась по стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа дополнительно использовала экспериментальную методику воспитания координационных способностей. Методика применялась в вариативной части тренировочного процесса (15-20 минут), при этом задачи и структура занятий оставались традиционными и соответствовали учебной программе СШОР. Упражнения на воспитание координационных способностей проводились 3 раза в неделю в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

В результате проведенного исследования выявлено превосходство экспериментальной группы над контрольной по показателям уровня развития координационных способностей во всех 6 тестах ($P\leq0,05$). Таким образом, можно констатировать, что полученные результаты свидетельствует об эффективности разработанной нами методики воспитания координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

Заключение. 1. Выявлен средний уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки. 2. Разработан комплекс из 6 двигательных тестов, оценивающих наиболее значимые для художественной гимнастики виды координационных способностей. Это – способности к воспроизведению точных пространственных характеристик движений, к сохранению равновесия и способность к согласованию телодвижений и манипуляций с предметом. 3. Разработана методика развития координационных способностей для гимнасток 7-8 лет, включающая 6 комплексов упражнений специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) и подвижных игр, используемых в вариативной части учебно-тренировочного занятия на этапе начальной специализированной подготовки. 4. Доказана эффективность разработанной методики развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет в ходе педагогического эксперимента.

Литература:

1. Коновалова Л.А. Современные требования к параметрам вылета предмета в бросковых действиях художественной гимнастики / Л.А. Коновалова, В.Б. Поканинов // Современные условия взаимодействия науки и техники: сборник статей Международной научно-практической конференции (30 февраля 2017 г. г.Казань) В 2 ч. – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2017. – С.107-109. *2.* Михайлова, Э. И. Воспитание ритмических способностей дошкольников на физкультурных занятиях в детском саду / Е.Б. Деревлева, Э.И. Михайлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы V научно-практической конференции с международным участием / Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. –М., 2015. –С. 21-23.

ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕНТАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Сморчков В. А.*, магистр физической культуры.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. Воронежский институт ГПС МЧС России. г. Воронеж, Россия.

Известно, что с возрастом, образом жизни и спецификой профессиональной деятельности структура мысленных образов в сознании меняется. Молодым людям по сравнению с более взрослыми и опытными свойственны больший оптимизм и подвижность, непосредственность и наивность, малое время концентрации внимания. Изучение возрастной структуры образов интересно само по себе, но особенно важно у сотрудников профессий непосредственно связанных со спасением жизни людей, необходимостью принятия быстрых и правильных решений.

Для этого нами с использованием методики самооценки в виде анкеты-опросника Sport Imagery Questionnary [4] было проведено психологическое обследование курсантов разного возраста Воронежского Института ГПС МЧС, занимающихся пожарно-спасательным спортом. Этой методикой самооценки предполагается существование четырех видов образов: мотивационных общих, мотивационных специальных, когнитивных общих и специальных. Мотивационные общие образы связаны с эмоциями спортсменов в ходе всего состязания, мотивационные специальные с эмоциями, возникающими в отдельных соревновательных ситуациях, когнитивные общие с общим ходом соревнований, а когнитивные специальные с образами конкретных отдельных технических действий. При этом в работах [1, 2, 3] показано, что эти образы не составляют полную группу и занимают около 55% всех образов, возникающих в сознании спортсменов.

Всего было опрошено 90 курсантов в возрасте 17-18 лет, 19-20 лет и 21-22 лет массовых разрядов по 30 человек каждого возраста.

С использованием критериев Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат по отношению к массивам результатов опросов была осуществлена проверка гипотезы «распределение не отличается от нормального». Для большинства распределений оценок курсантов установлена ее справедливость при уровне статистической значимости p=0,05. Это позволило в дальнейшем использовать параметрические методы сравнений выборочных средних и дисперсий (табл.1) с использованием критериев Стьюдента и Фишера.

Как следует из результатов таблицы 1, в сознании юных спортсменов различные образы возникают чаще, чем в сознании возрастных спортсменов. Означает ли это, что возрастные спортсмены удерживают в сознании различные образы дольше, чем юные является интересной гипотезой, требующей дальнейшей проверки.

Таблица 1

Средние частоты и средние квадратические отклонения в частоте использования различных образов для разного возраста курсантов

Возраст, лет/образ	Виды образов			
	Когнитивный специальный	Когнитивный общий	Мотивационный специальный	Мотивационный общий
17-18	25,5±4,8	25,6±6,0	21,7±4,4	26,3±6,3
19-20	25,3±2,8	22,3±2,8	22,5±6,0	24,0±3,3
21-22	20,5±2,8	21,2±7,6	19,7±3,8	19,9±3,4

С использованием критерия Стьюдента была проверена гипотеза «Есть различия в выборочных средних» (p=0,05). Установлены статистически значимые различия в средней частоте использования всех типов образов, за исключением мотивационных специальных, в возрастных группах 17-18 и 21-22 года. Таким образом, в сознании юных спортсменов различные образы возникают чаще. Статистически значимых различий в дисперсиях образов по критерию Фишера не установлено.

По частоте возникновения в сознании различных видов образов с использованием тех же параметрических критериев выявлено, что мотивационные специальные образы в возрастной категории 17-18 лет возникают реже, чем все остальные. Различий в вариациях частоты использования образов не установлено.

В выборке 21-22 – летних спортсменов оказалось, что когнитивные общие образы возникают чаще остальных. Также установлены статистически значимые различия в дисперсии мотивационных специальных образов, т. е. спортсмены этого возраста используют мотивационные специальные образы с различной частотой, чем все остальные.

Литература:

1. Корольков, А. Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие / А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 136. – № 6. – С. 236-239. *2*. Маскаева, Т. Ю. Психоэмоциональные факторы спортивных достижений в пожарно-спасательном спорте / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков [и др.]. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2. – С. 68-73. *3*. Маскаева, Т. Ю. Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменок сборной команды России, соревнующихся в пожарно-спасательном спорте / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 132. –№ 2. – С.49-55. *4*. The Sport Imagery Questionnaire (Imagery use by athletes: Development of The Sport Imagery Questionnaire) / Hall, C., Mack, D., Paivio, A. and Hausenblas, H. // International Journal of Sport Psychology. -1998. - № 29. - pp. 73-89.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БОДИБИЛДЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

***Сокунова С. Ф.**, д.п.н., доцент.*
Ульяновский государственный университет (УлГУ), г. Ульяновск.
Косихин В. П.**, д.п.н., доцент, **Алфимов С. Д.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Бодибилдинг по праву занял достойное место в системе официальных соревнований. Проводятся многочисленные соревнования по этому виду спорту, включая чемпионаты мира и Европы среди различных возрастных и половых групп. Большой популярностью занятия бодибилдингом пользуются у студенческой молодежи. Все это требует значительного научно-методического обеспечения данного вида спорта, и особенно обоснования системы управления начальной подготовкой атлетов.

Большинство современных публикаций посвящено различным методикам силовой тренировки, порой заимствованных из западных источников или копирующих опыт подготовки известных культуристов мира, что неприемлемо для начинающих бодибилдеров.

Для достижения высокого соревновательного результата необходимо повышение специальной работоспособности спортсмена, что, несомненно, является целью управления тренировочным процессом в спорте. Объектом управления является спортсмен, его состояние, поведение. Управление в спорте предусматривает целевую задачу повышения специальной работоспособности спортсмена с помощью правильно организованных тренировочных воздействий на более высокий уровень к периоду главных стартов сезона [1, 2]. Важнейшим условием решения данной задачи считается повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса.

Подготовка ведется значительно эффективней при использовании принципов управления, включающих постоянную обратную связь и оперативные корректирующие управляющие воздействия. Научный подход к построению тренировочного процесса на основе идей научного управления предъявляет требование точной количественной характеристики всех сторон подготовленности спортсменов. Эффективность построения тренировки зависит от количественного выражения структуры подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов, состояния основных функциональных систем организма, задействованных в данном виде спорта. Особая роль в этом процессе принадлежит использованию компьютерных программ. Одной из таких программ может быть «Muscle Training Systems» [3] цель, которой заключается в ее использовании тренерами или инструкторами тренажерных залов для помощи в управлении тренировочным процессом большого количества одновременно тренирующихся начинающих бодибилдеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Компьютерная программа «Muscle Training Systems» основана на анализе наиболее популярных тренировочных методик в бодибилдинге на сегодняшний день и результатах предварительного эксперимента с начинающими бодибилдерами.

Данная компьютерная программа является результатом разработанного алгоритма построения тренировочных планов по выбранным критериям пользователя (возраст, пол, цель занятий). В ее содержание входят такие средства воспитания силовых способностей как – упражнения с отягощениями внешних предметов, упражнения с отягощением собственного веса тела и упражнения с использованием тренажерных устройств.

Компьютерная программа выражается в форме отображения тренировочных планов на каждую следующую тренировку, а также результатом разработанного алгоритма управле-

ния тренировочным процессом, реализованного на многочисленных условиях, которые включают в себя методы воспитания силы: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий и метод круговой тренировки, а также тренировочные принципы: прогрессирующего увеличения нагрузки, «суперкомпенсации», «пирамиды» и раздельной тренировки. Все это, впоследствии сотрудничества программы и пользователя, выражается в форме начальных и последующих указаний программы: какое упражнение выполнять и с каким весом, какое количество повторений.

Работа с компьютерной программой выполняется пошагово в несколько этапов. Одним из главных компонентов управления в программе это контроль. Так, без контрольного тестирования нельзя начать тренировку. Контрольное тестирование проводится сразу после регистрации и каждые 3 месяца после регистрации, которое включает в себя измерение собственного роста и веса, измерение антропометрии частей тела и примерное определение жировой доли в организме по формуле в зависимости от пола и возраста.

Сопоставление индивидуальных показателей тренировочной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить подготовленность спортсмена, определить направления и резервы роста его мастерства, что является основой для объективизации планирования тренировочного процесса с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности атлета.

В эксперименте, направленном на изучение эффективности управления тренировочным процессом на основе применения компьютерной программы «Muscle Training Systems» на начальном этапе подготовки бодибилдеров приняли участие две группы (контрольная и экспериментальная) юношей (новичков) в возрасте 14-15 лет, по 15 человек в каждой группе. Для того чтобы эксперимент был равноценным для всех участников, юноши отбирались с эктоморфным типом телосложения и собственным весом от 47 до 57 кг. Опытно-экспериментальной базой исследования были тренажерный зал «Доберман» и фитнес-клуб «Самурай» г. Ульяновска.

В целом за экспериментальный период (9 месяцев) произошли достоверные изменения антропометрических показателей в тестовых замерах ($p \leq 0,001$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$). Результаты антропометрических показателей обхвата грудной клетки, обхвата бедра и обхвата согнутой и напряженной руки в ЭГ улучшились на 21,1; 28 и 31,1% соответственно, что превосходит результаты КГ (14,6; 20,2 и 21,7%) на 6,5; 7,8 и 9,4%, соответственно, что подтверждает положительное влияние использования тренером созданной нами компьютерной программы на антропометрические показатели ЭГ.

При этом в ЭГ в упражнениях жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на плечах, в период с 3-го месяца после начала эксперимента по 9-й месяц (конец эксперимента) результаты улучшились на 48,8% и 41% соответственно, что превосходит результаты КГ, где улучшения в результатах были 47,6% и 37% соответственно.

Заключение. Управление тренировочным процессом начинающих бодибилдеров возможно на основе применения специально разработанных компьютерных программ, используя компьютерные технологии как часть информационных технологий. Данные программы формируют принципиально отличный стиль работы, вследствие чего оказываются более психологически приемлемыми, комфортными, мобилизующими творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека; предоставляют атлету максимальные возможности в освоении тренировочного процесса с учетом его индивидуальных особенностей и наклонностей; позволяют индивидуализировать нагрузку и тренировочные средства подготовки, избирательно подходить к специальной физической подготовке.

Таким образом, разработанная КП «Muscle Training Systems» может использоваться в тренажерных залах и фитнес центрах начинающими бодибилдерами и их тренерами.

Однако, при этом далеко не все цели, достигаемые в процессе подготовки спортсмена, поддаются строгой количественной оценке (например, психологические, интеллектуальные качества, духовный уровень), т.е. не все стороны подготовленности спортсмена можно моделировать количественно [2].

Литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с. *2.* Косихин, В. П. Технологии управления подготовкой легкоатлетов-многоборцев в прыжковых видах многоборья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2009. – №2(48) – С. 35-40. *3.* Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2013613088 «Muscle Training Systems» от 25 марта 2013 г.

ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ 16-19 ЛЕТ

***Соляная З. П., Столов И. И.**, к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Возросший за последние годы уровень спортивных результатов во многих видах спорта является следствием значительного увеличения объема тренировочных нагрузок. Как показал анализ научной литературы, рост спортивных результатов зависит от многих компонентов подготовки.

Особое место в годичном цикле тренировки прыгунов в длину занимает специальная подготовка.

В нашем исследовании специальная подготовка состоит из целенаправленной прыжковой работы, в которую входят: прыжки в длину с полного разбега, прыжки со среднего и короткого разбега, прыжковые упражнения (вертикальные), прыжковые упражнения (горизонтальные), спрыгивания (в глубину). Беговая работа: – бег по разбегу; – спринтерский бег до 80 м с интенсивностью 91-95% от максимальной скорости; – спринтерский бег на дистанции до 80 м. с максимальной интенсивностью.

По данным литературных источников, важность оптимизации тренировочного процесса для роста результатов прыгунов подразумевает достижение запланированного результата при эффективном распределении тренировочных нагрузок в рамках годичного цикла подготовки.

Существующая система подготовки прыгунов в длину высокой квалификации имеет свои существенные особенности, которые выражаются в попытке комплексно освоить на высоком уровне технику этого вида, а также успешно овладеть всеми необходимыми для этого параметрами физической подготовленности.

В настоящее время существует большое количество комплексных исследований по оптимизации тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. Задача нашего исследования – определить дифференциацию специальных прыжковых упражнений, и провести сравнительный анализ применяемых средств в разных возрастных группах.

В исследовании принимали участие легкоатлеты прыгуны в длину, члены сборных юношеской и юниорской команд России, а также учащиеся СШОР имени братьев Знаменских, в период 2016-2017 года. Объем выборки составил 15 спортсменов.

В таблице 1 представлены: общие показатели годового объема у прыгунов в длину 16-17 лет и 18-19 лет и средства специальной подготовки.

Таблица 1

Показатели подготовки легкоатлетов - прыгунов

Средства	16-17 лет	18-19 лет
Кол-во тренировочных занятий, раз	280	280
Кол-во тренировочных дней, раз	312	312
Кол-во соревнований, раз	21	21
Прыжки с полного разбега, раз	848	1045
Прыжки со среднего и короткого разбега, раз	1500	1650
Бег по разбегу, км	35,19	34
Спринтерский бег до 80 м. (инт.91-95%), км	66,8	67
Спринтерский бег до 80 м. (инт.96-100%), км	55,3	62
Прыжковые упражнения вертикальные, шт.	3050	3485
Прыжковые упражнения горизонтальные, шт.	3070	3550
Спрыгивания в глубину, шт.	1235	1470
Силовая подготовка, тонн	750	958
Упражнения ОФП	193	252

Так, общий объем прыжковой работы у спортсменов в возрасте 16-17 (1 группа) лет на всех этапах годичной подготовки составил – 8468 прыжков; в возрасте 18-19 лет – 9530 прыжков (2 группа), что на 1062 прыжков больше, чем в 1 группе или на 13,3%.

Разница используемых средств в группе 1 и группе 2 составил в прыжковой подготовке: прыжки с полного разбега – 19,4%, прыжки со среднего и короткого разбега – 8,1%, прыжковые упражнения вертикальные – 12,5%. В беговой подготовке: бег по разбегу – 3,3%, спринтерский бег до 80 м. (инт.91-95%) – 11,9%, спринтерский бег до 80 м. с максимальной интенсивностью – 11,1%. В силовой подготовке разница составила – 23,3%.

Заключение. Полученные данные определяют значительную разницу в прыжковой подготовке в двух возрастных группах, что, по нашему мнению, обеспечивает различную результативность в соревновательной деятельности легкоатлетов прыгунов в длину.

Литература:

1. Башкин, В. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе коррекции нагрузок прыгунов в длину в подготовительном и соревновательном периодах / В.М. Башкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4. – С. 10-14. 2. Германов, Г. Н. Совершенствование отталкивания в вариативных двигательных заданиях у юных легкоатлетов прыгунов в длину 14-15 лет / Г.Н. Германов, А.В. Павельев, М.А. Ильин, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – т. 138. – № 8. – С. 18-25. 3. Горащенко, А. Ю. Модельные характеристики состояния двигательной подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину / А.Ю. Горащенко // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы международ. науч. конгресса. – Кишинев, 2016. – Т. 2. – С. 189-194. 4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. // Издательство: Физкультура и спорт, 2009 – 280 с. 5. Косихин, В. П. Система управления специальной физической и технической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Косихин Виктор Петрович; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т]. – Майкоп, 2011. – 47 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ КАРТЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

Сопыев Ж. А.**, к.м.н., доцент, **Сахатов К. А.,** к.п.н., **Нуннаев Х. К.
Туркменский Национальный институт спорт и туризма.
г. Ашгабат, Республика Туркменистан.

В эпохе Могущества и счастья в Туркменистане созданы все условия для гармоничного развития личности. В преддверии открытии V Азиатских игр в Ашхабаде (сентябрь 2017 г.) построен новый современный уникальный Олимпийский спортивный городок, состоящий из более 30 сооружений спортивного характера. В составе Олимпийского городка построен также центр «Допинг контроля», на создание которого страна потратила около 5 миллиардов долларов США. В V Азиатских играх изъявили желание участвовать спортсмены из 62 странах мира. В стране также принята программа развития спорта на 2011-2020 годы и закон о «Профессиональном спорте».

Туркменистан первым из стран СНГ перешел на индивидуальные «Электронные медицинские карты», это новшество требует и новых инновационных подходов в спортивной медицине. Одним из таких подходов можно считать сочетанный способ контроля здоровья и спортивных достижений при помощи электронных медицинских карт. Инновационная карта позволяет спортсменам, сохраняя важную информацию о здоровье, своевременно получать неотложную медицинскую помощь, а вместе с тем является индивидуальным биологическим паспортом, предупреждающим употребление запрещенных допинговых препаратов. Пользуясь анамнестической картой, лечение, профилактику и восстановление спортсмена можно направить в оптимальном для индивида русле, с учетом вида его спортивной деятельности и ряда условий соревновательной практики. Используя био- и нанотехнологические подходы [2] можно достичь высоких результатов в отношении качества и безопасности применения лекарств. Целью применения электронных карт в спортивной медицине является противодействие применению допинга в спорте и содействие в повышении качества жизни и охране жизни и здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом [1, 3].

Цель работы – проведение мониторинга функциональных возможностей спортсменов – национальных борцов, обращая внимания на их период подготовки и восстановления. Контроль за функциональными возможностями спортсменов был проведен с 2015 года по 2016 г. Основная задача предусматривала определение уровня адаптации сердечно-сосудистой и респираторной системы спортсменов высшей категории и определение уровня их подготовки к V Азиатским играм в закрытых помещениях и по боевым искусствам, которые будут проведены в 2017 году в городе Ашхабад, а также и другим международным соревнованиям. В Туркменском Национальном институте спорта и туризма на кафедре спортивной медицины в рамках подготовки к Азиаде–2017 и последующим соревнованиям проводится плановый мониторинг физического и спортивного развития студентов спортсменов высокой квалификации. Работа проводится по 43 видам спорта. Параллельно проводится допинговый контроль и профилактические разъяснительные мероприятия.

На поверку были отобраны 120 студентов-спортсменов высшей категории, профессионально занимающихся борьбой и единоборствами. В период мониторинга были собраны общие сведения о спортсменах, зарегистрирован спортивный стаж. Спирометрические показатели измерялись во время отдыха и после тренировки. Термометрия и динамометрия – до тренировки. ЭКГ и эхокардиография были проведены во время покоя. Потребление энергии спортсмена изучалось в течение 5 минут во время 1-й и 2-й физической нагрузки на велоэргометре. Мониторинг изменения частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления, пульса был проведен при вело-эргометрических условиях в процессе нагрузки. Двигательная активность и рефлекс ловкости были проверены после тренировки методом

ловли линейки. Наряду с антропометрическими данными были изучены социально-бытовые условия спортсменов-студентов, в основном, режим питания, время сна и отдыха, продолжительность тренировок и их психоэмоциональное состояние [2,4].

В качестве сравнительной группы были отобраны 14 студентов, занимающихся циклическими видами спорта с оздоровительно-реабилитационной направленностью.

Результаты, полученные в процессе контроля, показывают, что средний период занятий борьбой студентов-спортсменов профессионалов составляет 6,3 лет.

В процессе мониторинга установлено, что у борцов-профессионалов достоверно выше многие показатели функциональной подготовленности, они имеют абсолютно лучшие показатели, где разница по сравнению со спортсменами, занимающимися циклическими методиками с оздоровительно-реабилитационной направленностью, составляет: в идеальном весе у спортсменов высокой квалификации показатели равны 70,8 кг, контрольной группе –77,6 кг (P<0,05), объем грудной клетки у спортсменов-профессионалов 98,8 см, а у занимающихся в контрольной группе – 92 см (P<0,05); рефлекс ловкости у спортсменов в среднем 5,5 см (P<0,05); жизненная емкость легких у спортсменов-профессионалов в среднем на 0,7 литра больше; сила рук на динамометре у спортсменов в среднем на 5,5 кг больше, чем в контрольной группе (P<0,05).

По функциональным показателям в деятельности сердечно-сосудистой системы [2] также выделены существенные различия: в основной группе систолическое артериальное давление 110,76 ± 5,1 мм. рт. ст., достоверно статистически отличалось у спортсменов контрольной группы. Пульс в покое у спортсменов-профессионалов в среднем составил 72,5 уд./минуту, а спортсменов-любителей – 82,2 уд./ в минуту. Пульс в период восстановления после физической нагрузки – 68 ± 3,5 уд./минуту. Потеря энергии у спортсменов равнялась 32 кДж., эти результаты можно принять как высокие. На основании исследований 6 спортсменам проведено терапевтическое лечение. Согласовав с тренерами индивидуальную профилактическую восстановительную траекторию, даны рекомендации по коррекции режима дня и режима тренировок, показателей физической нагрузки, назначены восстановительные физиотерапевтические мероприятия с учетом функциональных возможностей организма спортсменов. Проведены такие терапевтические меры, как санация полости рта, лечение дистрофических нарушений миокарда. Всем студентам-спортсменам профессионалам рекомендовано обогащение состава пищи, прием витаминов в соответствии с сезоном, увеличение продолжительности сна – до 8 часов. Для студентов проведены специальные психологические курсы.

Таким образом, при уместном использовании личного времени, рациональной организации учебно-тренировочной деятельности в соответствии с режимом дня, при внесении корректировок в тренировки по рекомендациям спортивного врача и тренера, можно достичь более высоких достижений в спортивно-соревновательной деятельности. В Национальном институте спорта и туризма Туркменистана особое значение придается допинг контролю, поскольку наши студенты-спортсмены сталкиваются с этой проблемой очень часто. Профессорско-преподавательский состав всегда выступает и агитирует только за чистый спорт и за чистую победу.

Литература:

1. Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. -практ. конф. /Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31. *2.* Зудилина, Д. С. Новые возможности применения ритмокардиографии для оценки функционального состояния спортсменов / Д.С. Зудилина, Н.Г. Михайлов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегион. науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2016. – С. 99-102.

ТЕМПО-РИТМОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕННИСЕ

***Стативка А. П.**, персональный тренер, заслуженный тренер Молдовы.*
г. Кишинэу, Республика Молдова.

Ритм является комплексной характеристикой в спорте, зависимый как от физических, так и психофизиологических возможностей спортсмена; он отражает закономерное распределение мышечных усилий во времени и пространстве, последовательность и интенсивность динамики двигательных действий. Ритмичность лежит в основе всех двигательных координаций, так как проявление каждой из них связано с определенным характером чередования мышечных усилий, их перераспределением, акцентированием, точностью восприятия и воспроизведения временных и пространственных параметров движений [5].

Вопросы развития ритмичности, требуют особого подхода при изучении данной способности. Внешняя простота ритмических движений, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление их чрезмерной легкости и доступности. Любое упражнение имеет определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, в легкоатлетическом беге, чем выше темп движений, тем больше требуется усилий и, следовательно, тем более упорядоченного распределения их по дистанции. При слишком высоком темпе спортсмен вынужден снижать скорость бега. При оптимальном сочетании темпа и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений, что приводит к гармоничности двигательных действий. Следовательно, гармония, темп и динамика – главные составляющие ритмичности. Направленное формирование и совершенствование ритма двигательных действий составляет основу процесса обучения и совершенствования физическим упражнениям [3, 4].

Игра великих мастеров большого тенниса, как и музыка, насыщена содержанием чувств, эмоций, настроения. Игра в большой теннис с ее динамично насыщенным содержанием оперативных технико-тактических действий, как и музыка, есть путь к познанию огромного мира человеческих чувств. Ш. Тарпищев, главный тренер сборной России по теннису, в своей книге «Самый долгий матч» пишет: «Музыка в ударе – это значит чувствовать ритм удара». Впечатление ритма обязано своим появлением системе кинестетических ощущений, вызываемых моторными реакциями. Уместно привести высказывание Аристотеля: «Рим и мелодия содержат в себе ... отображение гнева и кротости, мужества и умеренности, а также прочих нравственных качеств. Когда мы воспринимаем нашим ухом ритм и мелодию, у нас изменяется душевное настроение».

Лишенная своего эмоционального содержания, игра перестает быть искусством. И то, что игроки, владея способностью непредсказуемо менять ритм, динамику игры, наполняют игру в большой теннис загадочным содержанием и возводят ее в ранг великого искусства, есть действительный и неоспоримый факт. В подтверждение хотелось бы привести несколько заповедей «пророка ритма» Эмиля Жак-Далькроза (1865-1950 гг.): «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма. ... Ритм ... осуществит воссоединение искусств. ... Развивать в детях ритмический разум. ... Преподаватель обязан пробуждать в ученике его личный ритм, а не навязывать ему собственный. ... Ритм в музыке и ритм в пластике соединены между собой теснейшими узами. У них одна общая основа – движение. ... Воспитание в ребенке мышечного чувства следует начинать с первых лет его жизни. ... С каждым новым упражнением давать другую скорость. Чем быстрее движение, тем легче совладать его связанность; чем медленней – тем важнее и труднее равновесия. ... Когда элементы ритма перейдут в плоть и кровь, они перестанут требовать напряженного внимания» [1, 2].

«Не забывайте никогда, что библия музыканта начинается словами: вначале был ритм». Заменив в афоризме Генриха Нейгауза, профессора Киевской и Московской консерваторий, создателя одной из крупнейших пианистских школ, только одно слово музыканта на теннисиста, футболиста, хоккеиста, боксера, фехтовальщика, легкоатлета (практически можно перечислить все виды спорта), можно с уверенность констатировать, что эти рекомендации являются актуальными и особенно значимыми и в настоящее время. Автор осмеливается добавить к известному афоризму Г. Нейгауза только два слова: «... в начале был ритм, потом темп», – и у нас образуется следующие важные направляющие индикаторы спортивной игры в теннис, футбол, хоккей – ритмо-темповая организации игры. Практически почти весь спорт (игровые виды в особенности) «дружат», «сотрудничают» с ритмом и темпом, а великие мастера в спорте успешно ими владеют. В боксе вариативной, виртуозной ритмичностью владел чемпион мира К. Цзю. Ритм игровых действий теннисиста основывается на кинематических пространственно-временных изменениях в движениях и каждому фрагменту игры должен соответствовать свой определенный, оптимальный темп, когда игрок проявляет готовность к мгновенной коррекции действий с целью противодействия сопернику, создания для себя некоторого соревновательного пространства передвижений в условиях навязывания сопернику неэффективных для него ритмо-темповых действий.

Выдающиеся тренеры XX века в своей практической деятельности придавали большое значение проблеме формирования ритма, как одной из важнейших двигательных способностей: «В. Дьячков (легкая атлетика) – Валерию Брумелю, олимпийскому чемпиону, экс-рекордсмену мира по прыжкам в высоту: ... ни одного соревнования до тех пор, пока новая техника прыжка и ритм движений не будут хорошо освоены... Закрепить ритм движений в прыжках на большую высоту» (В.Дьячков. Высоте нет предела. М.:ФИС, 1980. С.298-199). Эти же тренеры придавали большое значение умению владеть ритмом действий во времени, т.е. темповой динамике. А. Тарасов (хоккей): «Навязать канадцам высокотемповую игру. ... Чтобы заслужить похвалу, ребята, тренируйте ноги: бегайте, прыгайте, изменяйте ритм бега...» (А.Тарасов. Детям о хоккее. М. 1986. С.63, 97). В. Лобановкий (футбол): «Создание выгодного для команды ритма и темпа игры» (В.Лобановский, А. Зеленцов. Уроки футбола. Киев. 1996. С. 213). Ю. Севидов (футбол): «Если мы хотим чего-то добиться в Европе, Мире, то нельзя играть в черепашьем темпе». Н. Старостин (футбол): «В футболе есть закон: преподнести противнику то, чего он не любит, а бразильцы больше всего не любят удушающего темпа. ... Необходимо нагнетание темпа». Л. Преображенская (теннис, тренер А. Курниковой): «Нужно научиться создавать рваный темп и успешно справляться с ним, когда его использует соперник». Н. Теплякова при подготовке Анны Дмитриевой и Ольги Морозовой большое значение придавала чувству ритма, особенно той составляющей части колебаний активности между высокой степенью ее акцента и нулевой точкой, которая называется паузой. В игре А.Дмитриевой с И.Рязановой: «Я дождалась, когда Ира, выбитая свечами из своего ритма, даст мне легкий мяч...». При этом паузу А.Дмитриева ощущает, например, как паузу перед балетным прыжком: «раз, дви, три и-и-и...». Эту паузу перед ударом по мячу Н.Теплякова и сумела передать Морозовой, которая славилась своей задержкой перед ударом (вспомните ее игру с Уэйд в Уимблдоне). По мнению сильнейших теннисистов, победителей турниров Большого Шлема Стэна Смита и Кена Розуолла, одним из факторов, определяющих результативность игры теннисиста является четкая и рациональная работа ног, которая определяется алгоритмизированным ритмом. Проблема верного ритма, его темповой динамики остается актуальной для игроков высочайшего класса [6, 12, 13].

Ритм заключает в себе активную установку со стороны субъекта на предстоящие игровые действия. Перед началом игры важна предварительная психологическая настройка, в которой кроме тактико-технических компонентов был бы заранее обдуман и запрограммирован ритм, темп, в каких ритмо-темповых зонах проводить розыгрыш мяча, какой темп навя-

зать сопернику. Иногда торопливость или, наоборот, затянутость темпа могут свести на нет всю подготовительную работу теннисиста. Нередкими становятся случаи, когда из-за чрезмерного волнения юные игроки «хватают» излишне быстрый темп игры, розыгрыши комкаются, или затянутость розыгрышей может выступать в качестве помех. Неопределенность ритма, темпа генерируют явления, которые в общей функциональной системе регулирования выступают в качестве специфических помех, отрицательно влияющих на протекание психических процессов, необходимых для успешной игры теннисиста. Итак, первым маркером успешной ритмо-темповой организации спортивной игры теннисиста должен стать исходный психический настрой. Эту первую фазу алгоритма ритмического развития игры мы назовем как «идеомоторная, экспозиционная, фоновая, настраивающая». В этой первой фазе ритмической организации игры теннисист обязан владеть и управлять уровнем возбуждения, регулировать тревожность, владеть мышечным расслаблением, уметь контролировать свои психофизиологические реакции, регулировать дыхание. Предварительно необходимо освоить метрическую пульсацию, соответствующую количеству ударов метронома в 1 минуту. Подобрать для игрока оптимальные двигательные действия для рук, ног. Именно в этом исходном состоянии игрок вступает в активную часть игры, где розыгрыш мяча проходит в том ритме и темпе (медленном, умеренном, быстром), на который настроен игрок.

Ритмичность действий предстает как целостный психомоторный процесс в единстве и тесной взаимосвязи его различных компонентов: интеллектуальных, сенсомоторных и моторных [5]. Они играют интегрирующую роль в процессах ритмо-темповой организации игры. Наряду с психофизиологической готовностью, другим рациональным компонентом в системе подготовки теннисистов является способность игрока владеть ритмом игры в различных темповых зонах. Если умение теннисиста владеть ритмом, распоряжаться ударами ракеткой определяет пульсовую стоимость игры, то темп определяет во времени динамику, с которой теннисист ведет игру. Умение владеть ритмом в различных темповых зонах, соответствующих логике развития и включения в игру технико-тактических действий, приемов, значительно усилит игру, станет важной составляющей успешной игры в теннис. В теннисе тренеры сами определяют на свой взгляд, кто из игроков хорошо владеет этой способностью и кто может стать примером для подражания. Автору импонировала игра Санторо. Современный теннис предъявляет высокие требования к функциональному уровню всех физиологических, психофизиологических систем, обеспечивающих мотивированную деятельность спортсмена. Эти требования обязывают нас тренеров выстраивать на основе фундаментальных биологических знаний о человеческом организме систему тренировочной деятельности, которая бы обеспечивала повышение специфической работоспособности, ее эффективности, рациональности в действиях, надежности. В силу обозначенного, вторая фаза динамизации ритмического развития игровой деятельности теннисиста осуществляется за счет усиления, обострения первоначальных ритмов, введения новых ритмов в различных темповых зонах. Для рациональных и эффективных действий на корте важно найти верный темп. В этой фазе должны быть реализованы основные ритмо-темповые программы, готовность к которым теннисист получил в предварительной тренировочной деятельности. Розыгрыш в этой фазе теннисист обязан проводить в разном темпе (быстром, сверхбыстром, контрастном), виртуозно импровизируя, переходя с одного ритма на другой, непредсказуемо, парадоксально меняя темп игры, вводя соперника в заблуждение, подводя его участие в состязаниях к финалу игры. Этим финалом должен стать логический выигрыш матча у соперника в соответствии с принятым ритмическим рисунком игры в различных темповых зонах, скоростью развертывания игровых действий, способствующих наиболее полной и эффективной реализации запрограммированных ритмо-темповых действий теннисиста. Все эти фазы игровой деятельности должны быть «начинены» движениями, приемами игры с соответствующими ритмо-темповыми характеристиками и подчинены главной цели, решению сверхзадачи – выигрышу!

Литература:
1. Карцева, Г. А. Ритм как культурно-антропологический феномен : автореф. дис. ... д-ра философ. наук : 09.00.13 / Карцева Галина Александровна; Ин-т философии РАН. – М., 2004. – 50 с. *2.* Колчева, Т. В. Ритм как культурологическая проблема : автореф. дис. ... канд. культурологии : 24.00.01 / Колчева Татьяна Викторовна; Гос. акад. славян. культуры. – М., 2004. – 19 с. *3.* Костюнина, Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) / Л.И. Костюнина, А.В. Чернышова, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – 2007. №4. – С. 68-70. *4.* Машошина, И. В. Отражение координационно-ритмической организации спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлеток-барьеристок в интеллектуальной деятельности спортсменок / И.В. Машошина, Ю.В. Горностаева // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международ. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 159-164. *5.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

УСПЕШНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ С УЧЕТОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ НОГ В ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ НА ПЛОЩАДКЕ

Стативка А. П.*, персональный тренер, заслуженный тренер Молдовы.*
г. Кишинэу, Республика Молдова.
Купцов Ю. А.*, Государственный университет физического воспитания и спорта.*
г. Кишинэу, Республика Молдова.
Купцов С. Ю.*, заслуженный мастер спорта РФ, чемпион и призер чемпионата Мира по пляжному теннису. Академия тенниса Шамиля Тарпищева, г. Москва, Россия.*

Какой бы вид спорта мы не взяли для анализа роли ног в успешности движений – хоккей, бокс, штанга, гандбол, акробатика, борьба, легкая атлетика отмечаем значимую работу ног в этих дисциплинах, а в некоторых спортивных ситуациях – главенствующую. В контексте выше приведенных рассуждений отметим высказывание тренеров о роли ног в игровой деятельности теннисистов: подбегать, уходить, подседать, выпрыгивать, стартовать, тормозить, скользить, чувствовать покрытие корта, «подбирать» ногами, «добрать» ногами и т.д. [4, 8] Авторами предпринята попытка изложить точку зрения специалистов и свою позицию в форме «микста» о роли ног в теннисе, и особенностях к ним двигательных требований, чтобы заслужить право называться «умными» ногами.

Выдающиеся тренеры так говорили о работе ног:

А.Тарасов (хоккей): «... такие ноги как у Фетисова мы, тренеры, называем «умные ноги». Ребята, тренируйте ноги: бегайте, прыгайте, изменяйте ритм бега...». Т.Тарасова (фигурное катание): «... необходимо владеть ногами. Работа ног должна быть точной, быстрой, слаженной. Ноги должны вытанцовывать». Ш. Тарпищев (теннис): «... по мячу надо стараться бить «ногами», вкладывая в удар вес тела: это добавляет силу и точность». Положение ног при подаче – решающий момент, поскольку это есть источник силы и равновесия. Например, тренеры по волейболу говорят: «волейбол – это игра ног», в баскетболе большое значение придают успешным передвижениям за счет быстрой и направленной работы ног, футбол не требует комментариев.

«Умные ноги» должны своевременно реагировать: ноги не должны спать, ноги должны «танцевать» на корте, ноги дают время и право на выбор, какое принять решение, обеспечить комфортную, рациональную точку контакта с мячом, ноги должны владеть ритмом и

темпом. Мяч ищут ногами. Ноги должны быть «легкими», выбеганными, в движениях не должны быть скованы, зажаты, задавлены. Лучшие теннисисты буквально танцуют на площадке, не дают своим ногам «заснуть», находясь постоянно в движении, что позволяет усилить игру. Вот почему необходимо как бы «танцевать» во время игры, чтобы быть готовым к приему любого, самого неожиданного и коварного мяча. Ноги должны обеспечивать балансировку в многовекторных перемещениях по корту, устойчивое, стабильное, рациональное положение общего центра масс (ОЦМ), чтобы создать готовность к моментальному стартовому действию, обеспечить рациональную и эффективную его работу как генератора и трансформатора ударной волны, которая начинается от стопы и через «средину» туловища усиливает работу рук. Ноги должны стать «ушами», «глазами» в реакциях сенсорно-двигательных анализаторов. Надо научиться запоминать ногами движения, оценивать их рациональность и эффективность через содеянное в двигательной сфере. Ноги обязаны обладать мышечной памятью и мышечной мудростью, способностью снижать или усиливать разряд своих нервно-рефлекторных и гуморальных реакций в соответствии с решением поставленных двигательных задач [2, 3, 6, 7].

По мнению автора, чтобы иметь право называться «умными ногами», они должны обладать следующими возможностями: 1. должны обладать равнозначностью в проявляемых звеньях «стопа – голень – бедро – таз»; 2. ноги должны быть совершенны в проявлении рефлексов «напряжения – расслабления»; 3. обладать внутримышечной и межмышечной координацией; 4. ноги в своем развитии, совершенствовании должны обладать мышечной гармонией в работе мышц синергистов – антагонистов [5]; 5. быть совершенны в проявлении динамического и статического напряжения [1]; 6. быть подготовленными к рывково-тормозным движениям, где наблюдается сочетание уступающего и преодолевающего режима работы мышц; 7. управлять и владеть перемещениями ОЦМ как «материализованного» звена опорно-двигательного аппарата (в пределах туловища), так и «абстрактным» звеном (вне туловища); 8. обладать надежностью опорно-двигательного аппарата (связок голеностопного, коленного, тазобедренного суставов), что позволит эффективно реализовать двигательный потенциал, и конечно профилактически предупредить развитие болезни Шлаттера, нарушений тонуса пахового кольца, болезней надкостницы голени и др.; 9. мышцы должны быть «не рыхлыми», обладать миофибрильной плотностью, иметь энергетический баланс в кладовой ресурсов (растворимые белки, гликоген, жиры, миоглобин, микроэлементы); 10. особое внимание необходимо уделять стопе.

Стопа – афферентное поле, основной «сенсорный вход», который обеспечивает поступление информации к ногам и выше к головному мозгу для обработки стимулов и сигналов и выдаче результирующего импульса для действия ног. Стопа – основная рессора опорно-двигательного аппарата игрока, которая способна защитить от перегрузок вышерасположенные звенья ног и позвоночник. Стопа – основа равновесия, оперативной позы, нормальной осанки. Стопа – венозная помпа, здоровая вегетатика, здоровый позвоночник. Не зря стопу называют вторым сердцем у человека. Путь ударной волны, импульса в рефлекторной дуге начинается в стопе и заканчивается работой кисти. Эффективная работа ног, всей опорно-двигательной системы теннисиста невозможна без важного участия функционально-сильной стопы, и право называться «умными ногами» возможно только при высоком уровне кондиций стоп.

«Умные ноги» должны выполнять программированные действия на автомате, где осмысление происходит не по конкретным действиям, а с опережением по всей двигательной программе, где ведущая двигательная роль отводится уровню сенсорного управления и коррекции, обеспечивая, таким образом, некоторую автономию нижних конечностей и оперативность в пределах двигательного действия [2, 3, 6, 7]. Умные ноги не должны отставать от мысли, но должны ее опережать. Ноги должны знать, что делать и уметь правильно делать.

Ноги должны стать душой игрока, чтобы творить вдохновенно. «Человек должен вступить во владение своим телом, дабы оно стало оружием его души» (Гегель, «Наука логики»).

Успехи российского тенниса в последние ходы хотелось бы отнести к эпохе возрождения лучших традиций советского тенниса и началу новой эры в его развитии. Вступив в XXI век – век высоких технологий, констатируем, что изменения в социальной действительности, экономические преобразования, расширение инфраструктуры, создание теннисных академий, центров, метаподход к материально-техническому и научному обеспечению тренировочного процесса, большое культурно-методическое наследие школ спорта, наличие высококвалифицированных специалистов (тренеров, ученых, врачей, психологов, энтузиастов, спонсоров, любителей тенниса и управленцев спорта – Всероссийской федерации тенниса, Минспорта), позволяют с оптимизмом смотреть в завтрашний день [8]. Но поскольку пределов в совершенствовании одной из самых популярных спортивных игр в мире нет, наша задача выявить проблемные места в научных знаниях, и двигаться вперед. В значительной мере решению этой научной задачи могут помочь «умные ноги».

Литература:

*1.*Зайцева, Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения : на примере тенниса : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 01.02.08, 13.00.04 / Зайцева Любовь Степановна; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – 54 с. *2.* Скородумова, А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр : на примере тенниса : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Скородумова Анна Петровна; Гос. центр. ин-т физ. кул-ры. – М., 1990. – 49 с. *3.* Седоченко, С. В. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов / Седоченко С. В., Сабирова И. А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 139- 44. *4.* Седоченко, С. В. Психофизиологические особенности в проявлениях мышечной асимметрии у фехтовальщиков и теннисистов / Седоченко С. В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – т. 121. – №3. – С. 224-228. *5.* Седоченко, С. В. Использование средств срочной информации с биологической обратной связью для коррекции оперативной позы фехтовальщиков и теннисистов / Седоченко С. В., Сабирова И. А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – т. 121. – №3. – С. 121-129.

ИМИДЖ ЖЕНСКОЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ И ПУТИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Степанова Д. П., Беляев В. С., *д.б.н. профессор.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Цель исследования – оценка внутреннего имиджа женской тяжёлой атлетики и определение путей его совершенствования.

Задачи исследования:

1) выбрать перечень признаков, характеризующих имидж женской тяжёлой атлетики;

2) оценить степень важности и реализованности выбранных признаков;

3) построить карту «важность–исполнение»;

4) оценить личное отношение тяжелоатлеток к своему виду спорта;

5) выявить мнение спортсменок об отношении общества к женской тяжелой атлетике;

6) сформулировать рекомендации по совершенствованию внутреннего имиджа женской тяжёлой атлетики.

Методы исследования: анализ специальной литературы по проблеме исследования; опрос (анкетирование) спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой; метод средних величин; построение карты «важность–исполнение».

Контингент исследования – 32 спортсменки-тяжелоатлетки в возрасте от 18 до 27 лет, имеющие спортивные разряды от кандидата в Мастера спорта до Мастера спорта международного класса. База исследования: исследование проводилось во время Чемпионата России по тяжёлой атлетике в Казани в феврале 2017 года.

Результаты и выводы исследования. Как показали результаты опроса спортсменок, наиболее важными имиджевыми характеристиками женской тяжелой атлетики являются: включённость в программу Олимпийских игр, высокие спортивные достижения отечественных спортсменов, высокая зрелищность вида спорта, его освещаемость в средствах массовой информации, красота и эстетичность, хорошее финансирование вида спорта и то, что его нельзя назвать «смешным» или «глупым».

Достаточно важными имиджевыми признаками являются: развитая инфраструктура, успех вида спорта среди молодёжи, престижность вида спорта, его доступность (физическая, технико-тактическая, координационная), востребованность (большое количество желающих им заниматься), традиционность для страны или региона, а также финансовая доступность.

К числу наиболее реализованных имиджевых признаков тяжёлой атлетики опрошенные отнесли: то, что данный вид спорта включён в программу Олимпийских игр, высокие спортивные результаты отечественных тяжелоатлетов, красоту и эстетичность этого вида спорта, отсутствие в нём гендерных ограничений, доступность (физическую, технико-тактическую, координационную), то, что тяжёлую атлетику нельзя назвать «смешным» или «глупым» видом спорта, его гармонию с врождёнными качествами мужчин или женщин.

Хуже всего, по мнению опрошенных спортсменок, в тяжёлой атлетике реализованы (а, значит, создают ей негативный имидж) следующие признаки: гендерные доступность и сообразность вида спорта, наличие элементов экстрима.

Обработка материалов анкетирования методом средних величин позволила нам построить карту «важность–исполнение».

В квадрант «успешный результат» попали следующие имиджевые признаки женской тяжёлой атлетики: включённость в программу Олимпийских игр с координатами (4,75; 4,87); высокие спортивные достижения отечественных спортсменов (4,51; 4,38); красота и высокая эстетичность вида спорта (приятно смотреть) (4,06; 4,38); его нельзя назвать «смешным» или «глупым» (4,06; 4,03); престижность вида спорта (3,84; 3,68); высокая зрелищность вида спорта (интрига, захватывающий характер, интересно смотреть) (4,12; 4,00); доступность (физическая, технико-тактическая, координационная) – не требует особых данных (3,84; 4,06); традиционность для страны (региона) (3,84; 4,06).

В квадранте «сосредоточиться на этом» разместились такие имиджевые характеристики, как: отсутствие гендерных ограничений (вид спорта и для девочек, и для мальчиков) (3,40; 4,09); гармония вида спорта с врожденными качествами мужчин или женщин (соответствие гендерным особенностям) (3,40; 3,90); массовость (большое количество занимающихся, поклонников, фанатов) (3,78; 3,70); то, что тяжёлая атлетика – недорогой вид спорта (доступен в финансовом отношении) (3,62; 3,80).

В квадранте «низкий приоритет» расположились такие атрибуты, как: наличие гендерных ограничений (вид спорта только для девочек/мальчиков) (2,26; 2,90); наличие элементов экстрима (3,35; 3,38); не оказывает разрушительного влияния на здоровье занимающегося (3,46; 3,51); востребованность вида спорта (много желающих им заниматься) (3,78; 3,46).

В квадранте «возможная переоценка» оказались: развитая инфраструктура вида спорта (3,93; 3,16); хорошая освещаемость в СМИ (трансляции, передачи, репортажи, фильмы, реклама) (4,06; 3,06); хорошее финансирование вида спорта (4,21; 3,19); пользуется интересом (успехом) у подростков и молодёжи (3,81; 3,46).

При оценке личного отношения тяжелоатлеток к своему виду спорта выяснилось, что спортсменкам высокой квалификации нравится заниматься тяжёлой атлетикой, они высоко

мотивированы, и на этой целевой аудитории внутренний имидж женской тяжелой атлетики довольно высок.

Вместе с тем, опрошенные спортсменки видят, что общество относится к их виду спорта довольно настороженно, и внешний имидж женской тяжёлой атлетики на сегодняшний момент в нашей стране имеет негативный оттенок. Как следствие, приток занимающихся в этот вид спорта невелик, и перспективы его увеличения не предвидится, поскольку значительная часть общества – родители (настоящие или будущие) – не отдали бы своих дочерей заниматься тяжёлой атлетикой и не одобрили бы выбор своего ребёнка в пользу занятий этим видом спорта.

Всё перечисленное свидетельствует о необходимости разработки программы совершенствования имиджа женской тяжёлой атлетики. Мы начали работу над созданием такой программы и сегодня готовы представить некоторые практические рекомендации по улучшению имиджа женской тяжёлой атлетики:

1) чаще транслировать в средствах массовой информации и коммуникации спортивные соревнования по тяжёлой атлетике, в первую очередь, женской, включая показательные выступления и мастер-классы выдающихся спортсменок;

2) вести работу по развитию инфраструктуры занятий тяжёлой атлетикой (спортивных сооружений и организаций), обеспечивающей должную массовость данного вида спорта, особенно среди девушек;

3) разрабатывать и реализовывать научно обоснованную государственную антидопинговую программу, способствовать предупреждению и своевременному купированию допинговых скандалов с участием отечественных тяжелоатлетов;

4) привлекать спонсоров, меценатов и иных заинтересованных доноров к работе по «раскручиванию» женской тяжёлой атлетики в средствах массовой информации и коммуникации. Предоставлять возможность трансляции спонсорской рекламы в прайм-тайм;

5) привлекать специалистов в области маркетинга, рекламного и PR-менеджмента к работе по популяризации женской тяжёлой атлетики, формированию позитивного (как внешнего, так и внутреннего) имиджа этого вида спорта;

6) готовить высококвалифицированных специалистов, компетентных в вопросах спортивной имиджелогии, пропаганды занятий тяжёлой атлетикой, в первую очередь, женской;

7) при подготовке информационных и агитационных материалов использовать такие рекламные аргументы, как: доступность тяжёлой атлетики для начинающих – занятия этим видом спорта не требует особых данных; высокие престиж и массовость женской тяжёлой атлетики за рубежом; большое количество занимающихся, поклонников, фанатов таких разновидностей тяжёлой атлетики, как силовой атлетизм, пауэрлифтинг, русский жим и др. в нашей стране; тот факт, что при серьёзном отношении и грамотном подходе тяжёлая атлетика не более травмоопасна, чем любой другой вид спорта; множество позитивных эффектов от силовых упражнений, в том числе, из арсенала тяжёлой атлетики и т.п.;

8) при подготовке рекламно-информационных материалов задействовать весь спектр хорошо зарекомендовавших себя методов и приёмов формирования имиджа, в их числе: метод дистинктивных отличий, «вписывание» создаваемого имиджа в «идеальный» образ, «привязывание» формируемого имиджа тяжёлой атлетики к успешно реализованным образам других силовых видов спорта, встраивание имиджа тяжёлой атлетики на уровень знакомого и близкого (исконно русского) в противовес понятия о «чужом», метод парадокса, конструирование мифов;

9) вводить элементы тяжёлой атлетики и силового атлетизма в программу занятий по физической культуре в образовательных организациях общего, среднего профессионального и высшего образования.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Столов И. И., *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Методология – путь познания, получения и объяснения необходимых фактов и раскрытия закономерностей исследуемых явлений. Под понятие «методология» можно подвести достаточное количество определений. Это и алгоритм поиска цели, набор приёмов, методов, средств, способов, принципов достижения цели, это учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности, это система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе и многое другое.

В физической культуре и спорте, методология проявляется в большей степени как учение об организации деятельности. Деятельность определяется как активное взаимодействие человека с окружающей действительностью, в ходе которого человек выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности. В этой связи необходимо рассматривать деятельность как упорядоченность, совокупность процессов на основе определенных процедур, ведущих к образованию и совершенствованию различных взаимосвязей между частями целого. Например, объединение людей совместно реализующих некоторую программу или цель и действующих на основе определенных правил, которые детерминируется в определениях «свойство», «процесс», «организационная система». При этом необходимо добавить основные определения физической культуры и спорта: «тренировочный процесс», «соревновательная деятельность». В физической культуре и спорте присутствуют все компоненты деятельности: субъект, объект, предмет, формы, средства, методы деятельности, её результат, а так же характеристики деятельности : особенности, принципы, условия, нормы. Это обеспечивает существующий уровень функционирования спортивных организаций отвечающие за подготовку спортивного резерва, достигнутый благодаря созданным научно-теоретическим и методологическими основам.

Анализ литературных источников подтверждает наше предположение о том, что процесс функционирования организаций системы подготовки спортивного резерва, ее отдельных подсистем и структур изучен недостаточно. Основная часть научных исследований посвящена подготовке спортивного резерва как многолетнего процесса, который является основой системы спортивного совершенствования.

В фундаментальных работах В.П. Филина [1980, 1987], М.Я. Набатниковой [1982], позже в исследованиях Т.С. Тимаковой [1994], Никитушкина [1995, 2005, 2010, 2013], В.Г. Бауэра, П.В. Квашука [2003] и др. в были решены теоретико-методические задачи построения учебно-тренировочного процесса, отбора одаренных детей, профилактико-реабилитационной деятельности, планирования, анализа и контроля подготовки юных спортсменов, повышения результативности детско-юношеского спорта.

В связи с этим поиск наиболее эффективных организационных форм, средств и методов построения учебно-тренировочного процесса, отбора одаренных детей, профилактико-реабилитационной деятельности, планирования, анализа и контроля подготовки юных спортсменов способствует повышению результативности детско-юношеского спорта.

В начале 70-х годов стремительный рост результатов в мировом спорте, многолетние исследования проблем подготовки юных спортсменов способствовали:

– формированию системного подхода к подготовке юных спортсменов;

– поиску и внедрению новых режимов учебно-тренировочной работы, которые предусматривали повышение объемов тренировочных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки.

В работах ряда авторов говорится о том, что на качество подготовки спортивного резерва непосредственно влияет решение задач организационно-управленческой направленности: материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса и системы восстановительных мероприятий. Такой подход позволил сформировать представление о подготовке спортивного резерва как о системе, где все компоненты учебно-тренировочного процесса, по совокупности и дифференциации решаемых задач, направлены на результативность спортсмена. Необходимо отметить, что пока не найден путь эффективного функционирования самой системы спортивных организаций отвечающих за подготовку спортивного резерва. Сегодня ошибочным бы выглядело неприятие тезиса, ставшего аксиомой уже в период зарождения научных основ детско-юношеского спорта: путь от новичка до мастера спорта международного класса спортсмена – это результат работы многочисленных организаций: спортивной школы, территориальных организаций, центров спортивной подготовки, различных сборных команд, охватывающий период 7-10 лет.

Необходимость системности в работе специалистов, отвечающих за подготовку спортивного резерва, отмечали в своих работах Н.Г. Озолин, Ю.В. Верхошанский, Л.С. Хоменков, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов, рассматривая ее как взаимодействие различных спортивных учреждений и организаций. Ряд ученых полагают, что система спортивных школ представляет собой исключительно сложную организационную структуру, но в то же время характеризуют ее как несовершенной – А.С. Чесноков, А.Б. Малинин, Г.В. Доля и А.С. Ревзо. Одной из важнейших задач, стоящих перед системой организаций подготовки спортивного резерва, является воспитание качественного пополнения в составы сборных команд страны и, прежде всего по всем олимпийским видам спорта, что требует их пропорционального развития. Однако в литературе отмечается наличие диспропорций в размещении спортивных школ, несоответствие распределения учащихся по видам спорта олимпийским потребностям.

Изучение литературных источников позволяет сделать вывод, что применение системного подхода в исследовании сложных динамических организационных систем, каковой и является система подготовки спортивного резерва, требует:– рассматривать подготовку спортивного резерва как целостную систему, состоящую из относительно самостоятельных взаимодействующих между собой частей (подсистем); – уделять особое внимание взаимосвязи методических и организационных аспектов;– рассматривать систему подготовки резервов и ее подсистемы в развитии, выявлять основные тенденции; –уделять особое внимание изучению взаимодействия спортивных школ, центров сборных команд, других компонентов системы подготовки спортивного резерва;– изучать не только внутренние факторы системы подготовки спортивного резерва, но и факторы внешней среды, оказывающие воздействие на подготовку спортивных резервов.

Заключение. При разработке комплекса мер необходимо учитывать следующие научные подходы: – рассматривать подготовку резервов как целостную систему, состоящую из относительно самостоятельных взаимодействующих между собой частей (подсистем); – уделять особое внимание взаимосвязи методических и организационных аспектов; – проводить декомпозицию изучаемой системы до определенного предела, диктуемого задачами исследования; – рассматривать систему подготовки резервов и ее подсистемы в развитии, выявлять основные тенденции; – уделять особое внимание изучению взаимодействия спортивных школ, центров, сборных команд, других компонентов системы подготовки спортивного резерва; изучать не только внутренние факторы системы подготовки спортивного резерва, но и факторы внешней среды, оказывающие воздействие на подготовку спортивных резервов; –

обосновать необходимость создание условий для проведения тестирования физической подготовленности населения, в первую очередь детей и подростков.

Таким образом, рост спортивных результатов юных спортсменов должен быть основан на современной научной методике подготовки спортсменов, оптимальному и эффективному функционированию всех составляющих тренировочного процесса, в котором вся система учреждений спортивной направленности подчинена строгому выполнению своих задач. Практика показала, что только от координации взаимодействия отдельных компонентов учебно-тренировочного процесса, реализуемого в системе с спортивных организаций спортивной на всех этапах спортивной подготовки, зависит успех в подготовке спортсменов. Путь подготовки спортивного резерва, заключенный в рамки отдельно взятого учреждения спортивной направленности как в вопросах использования научно-методического потенциала, так и имеющихся материальных и финансовых средств, зачастую становится неэффективным. Необходима координация работы всех заинтересованных органов и организаций.

Литература:

1. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с. *2.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / под. общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. –280 с. *3.* Столов, И. И. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детско-юношеского спорта при подготовке спортивного резерва // материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 78-81. *4.* Столов, И. И. Спортивный резерв России: состояние проблемы, пути решения // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 28-29. *5.* Столов, И. И. К вопросу управления физической культурой и спортом. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VII международ. науч. конгресса. – М.: РГУФК, 2003. – С. 325-326. 7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт,1987. *8.* Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, НА. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – ТЕХНОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Столов Иван И. *Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта.
г. Москва, Россия.*

Интегральная подготовка – совокупность тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон спортивной подготовки. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, осуществляемой в процессе тренировочной деятельности.

По нашему мнению, применение метода интегральной подготовки будет способствовать повышению уровня спортивного мастерства молодых спортсменов. К этому нас обязывает количество спортсменов, занимающихся в настоящее время на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Данные государственного статистического наблюдения 5-ФК, представлены в таблице 1 «Распределение занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР по этапам подготовки (в абс. показателях) за 2013 и 2014 гг.

Таблица 1

Распределение занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР по этапам подготовки (в абс. показателях) за 2013-2014 гг.

Период	Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
2013	3141906	917402	3141906	48907	3141906	10044
2014	3278048	962577	3278048	57442	3278048	18087

Личный опыт участия во многих всероссийских и московских соревнованиях по легкой атлетике и тренировочном процессе в составе сборных команд г. Москвы и России свидетельствует о подготовленности молодых спортсменов для комплексного освоения задач интегральной подготовки.

Интегральная подготовка влияет на соревновательную деятельность. Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил спортсмена.

Для повышения эффективности компонентов подготовленности необходимо использовать разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений и т.п.

Необходимо отметить, что в качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательному действию.

В системе многолетних занятий спортом объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что методы интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности. Значение интегральной подготовки падает для тех спортсменов, которые специализируются в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

Изучение источников интегральных подходов в спортивной подготовке определило задачи нашего исследования:

– освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

– постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

– воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

– воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

– обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

– комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

– основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня.

Исследования показали, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут использоваться в соревновательных упражнениях по разным причинам (недостаточная освоенность необходимых для соревнований двигательных действий, психологической, технико-тактической подготовки). Поэтому в системе тренировок на различных этапах подготовки необходимо обеспечивать согласованность и эффективность тренировочных упражнений с комплексным проявлением всех сторон подготовленности.

При этом необходимо понимать, что если интегральная подготовка рассматривается с системных позиций. По мнению автора [1] «…системный подход позволяет применять в социальных исследованиях некоторые общие представления и методы анализа, полученные при разработке системной проблематики в других областях знания….»

Анализ показателей соревновательной деятельности выявляет общие закономерности и тенденции развития вида спорта, что позволяет разработать временной алгоритм стратегического планирования методов тренировки, их интегрированности в единую систему подготовки с определенным уровнем компенсаторности одних средств подготовки другими.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Выполнение упражнений на технику, развитие силы, улучшение гибкости или совершенствование отдельных тактических элементов, не может заменить учебно-тренировочный процесс соревновательной направленности. Только в соревновательных упражнениях полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки.

Вывод. В современном спорте вся система спортивной подготовки по существу является интегральной. Особенно важным этот принцип становится в видах спорта, где специфика соревновательной деятельности обязательно предполагает целостное проявление всех видов подготовленности спортсмена.

Литература:

1. Блауберг, И. В. Проблема целостности и системный подход / И.В. Блауберг. – М. : Эдиториал УРСС, 1997. – 448 с. 2. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М. Физическая культура, 2013. – 208 с. 3. Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный момент): монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с.

РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Стрижак А. П.**, д.п.н., профессор, **Горбунова А. М.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Пляжный волейбол является одним из самых зрелищных и эмоциональных видов спорта, имеет 100-летнюю историю своего развития. Впервые олимпийские медали в пляжном волейболе были разыграны на Играх XXVI Олимпиады (Атланта, 1996 г.), в соревнованиях мужчин участвовало 24 команды, женщин – 16**.** В дальнейшем количество команд в мужской и женской сетке было одинаковым – по 24 (олимпийская квота – не более 2 мужских и 2 женских команд от страны, получивших лицензию на право участия в олимпийском турнире по результатам отборочных соревнований).

Календарь соревнований по пляжному волейболу достаточно обширен, проводятся российский, европейский, мировой туры, чемпионаты России, Европы, мира, сильнейшие команды играют 150-200 матчей в год. Расширение календаря международных соревнований оказало существенное влияние на систему подготовки спортсменов, совершенствование техники, тактики, рост спортивного мастерства, конкуренцию. Со времени включения пляжного волейбола в олимпийскую программу прошло четверть века, российские команды участвуют во всех крупных международных соревнованиях, но значимых побед, аналогичных классическому волейболу, нет.

Изучение научно-методических источников и обобщение передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов в пляжном волейболе, позволило выделить ряд лимитирующих факторов, оказывающих сдерживающее влияние на динамику и уровень мастерства российских волейболистов [1, 2, 3]:

– отсутствие научно-методических основ по проблеме подготовки высококвалифицированных спортсменов;
– отсутствие опыта подготовки спортсменов экстра-класса;
– отсутствие квалифицированных тренеров в области пляжного волейбола;
– отсутствие необходимых условий (площадок, специальных тренажеров, оборудования) для вовлечения в тренировочно-соревновательную деятельность большого количества любителей пляжного волейбола.

Отсутствие научно обоснованных критериев уровня подготовленности, моделей соревновательной деятельности, режимов тренировочных воздействий, является существенным лимитирующим фактором на пути формирования и совершенствования элементов техники, технико-тактического мастерства, развития специальных двигательных качеств, функциональной и психологической подготовленности российских спортсменов в пляжном волейболе. Попытка адаптировать систему подготовки спортсменов на основе классического волейбола, как и адаптировать волейболистов-классиков к игре в пляжный волейбол, не дает ожидаемых результатов, что обуславливает необходимость поиска более эффективных путей роста мастерства отечественных спортсменов.

Отсутствие среди российских специалистов единого мнения по структуре и содержанию подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе, явилось основанием для выбора направления нашего исследования. Была сделана попытка изучить передовой отечественный опыт, выявить особенности подготовки сильнейших зарубежных спортсменов, провести сравнительный анализ применяемых технологий в соответствии с современными тенденциями спорта высших достижений, и на основе полученных результатов определить пути совершенствования спортивного мастерства отечественных волейболистов.

В системе подготовки российских спортсменов в пляжном волейболе есть два направления: игроки, занимающиеся только пляжным волейболом, и игроки классического волейбола, участвующие в соревнованиях по пляжному волейболу. Методика подготовки отечественных спортсменов в пляжном волейболе, в основе своей, аналогична классическому, но двигательная деятельность на песке сопряжена с более значительными энерготратами и поддерживать высокий уровень спортивной формы в течение 5-6-месячного соревновательного периода весьма сложно [3].

Тренировочные нагрузки спортсменов в пляжном волейболе имеют аэробную, аэробно-анаэробную и анаэробную направленность. Объем нагрузки аэробной направленности (ЧСС – до 140 уд./мин) составляет около 40- 45 %. Объем нагрузки в аэробно-анаэробной зоне (ЧСС – 140- 60 уд./мин) колеблется в пределах 50-55%. Тренировочная нагрузка анаэробной направленности (ЧСС – 170-190 уд./мин) не превышает 5-7 % годового объема.

Незначительная нагрузка анаэробной направленности в подготовительном периоде, включая этап предсоревновательной подготовки, является весомым аргументом в пользу необходимости проведения коррекции применяемых средств, режимов и объемов тренировочных воздействий, ориентированных на повышение уровня спортивного мастерства и его реализацию в условиях жесткой спортивной борьбы.

Малый объем тренировочных воздействий в зоне развивающих режимов (зона 95-100% от условий предстоящей соревновательной деятельности с высоким уровнем конкуренции) лимитирует: – совершенствование элементов техники игры; – совершенствование технико-тактических игровых действий; – сопряженное развитие специальных двигательных качеств и технического мастерства; – совершенствование надежности реализации уровня спортивного мастерства в условиях жесткой спортивной борьбы и т.д. Следствием неадекватного применения тренировочных средств является не реализация индивидуальных потенциальных возможностей спортсмена (ки).

Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации основывается на концепции адекватности. Концепция адекватности – это тренировочные средства, режимы и объемы нагрузки, которые по силе психофизиологического воздействия на системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность спортсмена в соревновательном упражнении (в конкретном случае в волейболе) адекватны планируемому (модельному) уровню подготовленности [4].

Современный тренировочный процесс – это уровень 50-60 % годичной тренировочной нагрузки в зоне развивающих режимов.

В свете полученных результатов исследования, можно заключить, что отечественная система подготовки спортсменов в пляжном волейболе находится в стадии своего становления, имеет значительные резервные возможности в совершенствовании технологии подготовки спортсменов более высокого уровня спортивного мастерства.

Литература:

1. Беляев А.В. Волейбол: учеб. для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 371 с. *2.* Blaumauer, T. That's the way / T. Blaumauer, M. Ranz. Beachvolleyball. The story of a hype. – Vienna, 2005. – 86 s. *3.* Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): пособие / В.В. Костюков. – Краснодар, 2007. – 266 с. *4.* Стрижак, А. П. Прыжок в высоту / А.П. Стрижак, Е.П. Загорулько. – М.: Человек, 2015. – 88 с. *5.* Hederer, M. Beach-Volleyball. Technik, training. Spielspap / M. Hederer, Ch. Kolb. – Berlin, 2004. – 158 s .

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА АТЛЕТОВ, ПРОЯВЛЯЕМЫЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Струганов С. М., *к.п.н., доцент.*
Восточно-Сибирский институт МВД России. г. Иркутск, Россия.

Как большинство областей человеческой деятельности, сфера спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся повышением спортивных результатов (Платонов В.Н., 1988). Именно поэтому в настоящее время большой интерес многих специалистов вызывает тренировочный процесс на разных этапах подготовки, так как от этого зависит итоговый результат выступлений спортсменов на соревнованиях (Коновалов В.Н., 1991; Бондарчук А.П., 2005; Arselli E., 1990; Hirsch L., 1981) [2, с. 4].

Современный спорт характеризуется стремительным ростом высших спортивных достижений. Часто повторяющиеся ответственные и официальные соревнования в спортивном календаре высококвалифицированных спортсменов привели к сокращению всех тренировочных периодов. Поэтому многими специалистами в области спорта высших достижений ведутся поиски наиболее рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса (Полунин А.И., 1995; Верхошанский Ю.В., 2005; Conconi F., 1986; Arcelli E., 1996) .

Ярко выраженной тенденцией в спорте является интенсификация тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов. Повышение объемов и увеличение интенсивности тренировочной работы очень часто осуществляются без учета функционального потенциала спортсмена и текущей готовности систем его организма к восприятию конкретного объема физической нагрузки. Эти тенденции проявляются в организации тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивного совершенствования (Баевский Р.М., 1984; Борилкевич В.Е., 1989; Сивохов В.Л., 2006; Mader A., 1991) [3, с. 5].

Поэтому для подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимы индивидуальные графики построения тренировочного процесса, которые должны зависеть не от прежних титулов и званий, а от индивидуальных особенностей организма занимающихся (Кулаков В.Н., 1995; Верхошанский Ю.В., 1998; Коновалов В.Н., 1999; Матвеев Л.П., 2005;).

В результате спортивной тренировки и участия в соревнованиях спортсменам приходится индивидуально мобилизовывать свои резервы в экстремальных ситуациях, интегральная величина которых может быть только определена при работе до отказа.

Абсолютная и даже относительная величина резервных возможностей человека практически не поддается измерению. Известно, что в условиях повседневной жизни человек выполняет работу в пределах 35% своих абсолютных возможностей (Хеттингер А., 1961). При работе с нагрузкой в пределах 35-65% абсолютных возможностей требуются волевые усилия, которая приводит к физическому и психическому утомлению [1, с. 213]. Свыше 65% абсолютных возможностей в процесс работоспособности человека включается «порог мобилизации», который нельзя задействовать произвольно, поэтому спортсменам рекомендуется на тренировочных занятиях обращать внимание на эти свойства организма.

Актуальность этой проблемы заключается в реализация резервных возможностей спортсменов в процессе напряженной соревновательной деятельности. Поэтому перед специалистами работающих в области спорта высших достижений требуется понимание всех механизмов своевременности и скорости включения в нужный момент необходимых резервов мобилизации, которые используются при напряженной мышечной деятельности (Зимкин Н.В. и др., 1979; Мозжухин А.С., 1980; Таймазов В.А., 1980, 1986).

Особенно эти факты проявляются при сопоставлении соревновательной деятельности начинающих и завершающих свою спортивную деятельность спортсменов. Именно они за-

ставляют акцентировать свое внимание на отдельных проявлениях различных видов резервов и ориентироваться на их тщательном изучении.

Под резервными возможностями подразумеваются скрытые или приобретенные качества человека в ходе эволюции и онтогенеза, которые усиливают физические возможности организма в экстремальных условиях проявления двигательной деятельности.

Все резервы составляют несколько категорий и относятся к биологическим проявлениям жизнедеятельности, которые являются общими для человека и животных. В свою очередь они подразделяются на структурные и функциональные резервы. Структурные – возникают при тренировочной деятельности в опорно-двигательном аппарате, строении мышечных волокон, увеличении количества митохондрий и т.д. Функциональные – являются чисто человеческими и вырабатываются на основе социальной мотивации в обществе на биологической основе за счет функционирования физиологических систем организма, в первую очередь центральной нервной системы, обеспечивающей поведенческие реакции, формирование и совершенствование двигательных навыков, которая позволяет повысить мобилизацию и использование биологических резервов.

Функциональные резервы состоят из нескольких видов резервных возможностей человека: психические, профессиональные (спортивно-технические), биохимические и физиологические.

– Психические резервы определяются волевыми чертами характера, концентрацией внимания на достижение избранной цели, способностью реализовывать установленную программу, избегая лишних помех и готовностью острой борьбы за победу.

– Профессиональные (спортивно-технические) резервы определяются двигательным составом и смысловой структурой. Под смысловой структурой понимаются идеально планируемые и контролируемые компоненты двигательных действий, состав и смысловая структура, которых отражают спортивную технику и тактику спортсменов, вырабатываемую в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

– Биохимические резервы показывают скорость протекания и объем его процессов, определяющий экономичность и интенсивность энергетического и пластического обмена.

– Физиологические резервы связаны с интенсивностью и продолжительностью работы органов и систем организма и их нейрогуморальной регуляцией, которая находит свое выражение в физических качествах занимающихся (силе, быстроте, выносливости, ловкости и т.д.).

В связи с вышеизложенным материалом можно сделать вывод, что проблема адаптации организма спортсмена к работе разной мощности и длительности ее протекания является мало изученной и представляет собой большие резервных возможностях организма не только в области спорта, но и в других сферах жизнедеятельности человека, которая связана с экстремальным проявлением профессиональной деятельности.

Литература:

1. Бодров, В. А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 559 с. *2.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *3.* Струганов, С. М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ НАГРУЗОЧНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Таранова М. С., Егорычева Е. В., Чернышева И. В.
Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического университета. г. Волжский, Россия.

В современном обществе, занятия с помощью нагрузочных тренировок, позволяют как женщинам, так и мужчинам сохранить свое здоровье. Женский и мужской организмы имеют ряд специфических физиологических отличий, но большинство рекомендаций для женских силовых тренировок основаны на практике для мужчин. В плане обмена веществ женский организм так же отличается от мужского, поэтому, выбирая силовые нагрузки, следует учитывать данный фактор [1].

Результаты от одинаковых силовых тренировок буду различаться у женщин и у мужчин из-за различий в физиологии организма. Это отображается в том, что при силовых тренировках у девушек меньше выражена мышечная гипертрофия в связи с малым количеством мужских половых гормонов (тестостерона) в организме, их на 10-15% меньше чем у мужчин, при этом отношение жировой массы к мышечной у мужчин меньше чем у женщин почти в два раза. Также у женщин значительная доля жировой массы находиться в области таза и бедер. Все это приводит к тому, что женщина становится не в состоянии нарастить такую же мышечную массу как мужчина в течение одинакового периода времени тренировок, но, тем не менее, физическая нагрузка способна довести женский организм до красивого подтянутого состояния.

Таким образом, особенности телосложения женщин имеют преимущества при выполнении физических упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности. Но у них лимит скорости бега и прыжков в высоту. Разница при выборе физических нагрузок женщин и мужчин зависит в основном от разницы в размерах тела и объема мышечной массы [1, 4].

Доказано, что нагрузочные тренировки для женщин способны не только сохранить, но и улучшить состояние женщины, а именно: 1. Продлить жизнь, укрепляя иммунную систему, тем самым помогая организму быть менее восприимчивыми к заболеваниям. 2. Физические упражнения являются профилактикой рака молочной железы примерно на 20%. 3. Помощь во избежание остеопороза – заболевания костей, которое приводит к их повышенной ломкости. 4. Физическая активность увеличивает выработку гормонов счастья, тем самым повышает настроение. 5. При выполнении физических упражнений, мы выводим из организма токсины и нежелательную энергию за счет потоотделения. 6. Укрепление сердца за счет физической активности. 7. Физические упражнения помогают в борьбе с лишним весом. 8. Улучшается деятельность головного мозга. 9. Проявляется усиление синтеза белков в период отдыха.

Для достижения и сохранения оздоровительного эффекта необходимо не менее четырех занятий в неделю. При перерывах в занятиях более двух дней, организм начинает терять приобретенные изменения, а если это будет происходить постоянно, то никаких изменений так и не произойдет.

В некоторых видах спорта девушки имеют преимущества, например гимнастика, танцы, альпинизм. В этом им помогают врожденные качества организма, такие как гибкость и более низкий центр тяжести [2, 3].

Чтобы занятия укрепляли здоровье, и не шли во вред, необходимо правильно составить свою программу тренировок.

Основным средством оздоровительных занятий для женщин, обязательно должны быть упражнения аэробного характера, а силовые упражнения и упражнения на гибкость должны помочь сохранить в хорошем состоянии скелетную мускулатуру. Достичь ожидаемых результатов можно в случае, если придерживаться определенных принципов в подборе

упражнений, а именно они должны быть достаточными по продолжительности, интенсивности и периодичности [2].

Опциональное состояние женщин меняется в различные фазы менструального цикла. В середине менструального цикла наблюдается увеличение объема плазмы крови в связи с задержкой воды в организме, это происходит из-за уменьшения содержание гемоглобина в крови. Понижается свертываемость крови из-за снижения его кислородного содержания. Кровопотеря является сильным раздражителем для дальнейшего усиления образования красных кровяных клеток. К середине менструального цикла кислородная емкость крови восстанавливается и достигает своего максимума. Также для женщин характерны гормональные скачки во время менструального цикла, влияющие на распределение энергетического баланса в женском организме, в этом случае станут полезны силовые тренировки, во время которых будут запасаться углеводы для дальнейшего использования в качестве энергетического топлива [3, 4].

Таким образом, проблема влияния спортивных тренировок на организм женщин, находится в самом начале своего изучения и требует своего развития. Девушкам характерно более раннее развитие физических качеств организма. Выигрыш силы приходится на 18-19 летний возраст. Но стоит также брать во внимание, что настоящий возраст не может объективно характеризовать физическое развитие у женщин. Несомненным фактом является значительное воздействие тренинга на метаболизм женского организма. В результате тренировок женщины чаще показывают такой же относительный прирост мышечной силы, как и мужчины. Однако не стоит забывать о том, что необходимо подобрать правильный комплекс упражнений для благоприятного влияния на женский организм. Поэтому стоит обратиться к профессиональным тренерам, избегая самостоятельных решений.

Литература:

1. Электронный ресурс – URL: http://muscleoriginal.com/silovye-trenirovki-dlya-devushek-chto-nuzhno-znat/ *2.* Электронный ресурс – URL: http://www.everlive.ru/influence-of-aerobic-workloads-to-organism/ *3.* Исследование половой аутоидентификации и сексуальных предпочтений у спортсменок игровых командных видов спорта / Седоченко, О.И. Кузьмина, Т.Ю. Маскаева, Ю.В. Горностаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – т. 141. – № 11. – С. 274-280. *4.* Ростигаева А.Н. Проблемы женского спорта // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf (дата обращения: 09.03.2017) *5.* Соболева, Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №10 (104). – 2013. – С.158-163.

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВЕРШАЮЩЕЙ СТАДИИ АТАКИ

Фирюлин А. Н.
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия.

Одной из основных проблем технической подготовки футболистов является разработка методик исследований действий спортсменов при моделировании условий близких к соревновательным. Для проведения изучения подготовки футболистов в завершающей фазе атаки была разработана методика, позволяющая получать результаты действий спортсменов. По результатам педагогических наблюдений были выявлены зоны и сектора в штрафной площади откуда наносились результативные удары по воротам. Но в условиях соревнований, когда нападающий находится во временном цейтноте, чтобы произвести результативный

удар, необходимо тренировать быстроту и точность принятия решения и точность завершающего удара.

Таким образом было выявлено направление в работе, которое было определено следующим образом: 1. Определить расстояние в штрафной площади, с которого чаще всего происходит взятие ворот. 2. Разделить футбольные ворота на 9 одинаковых прямоугольников. В каждом прямоугольнике установить светодиодный датчик и подключить его к компьютеру.

Произведя подготовительные наблюдения на матчах чемпионата России были выявлены следующие закономерности: 1. Чаще всего результативный удар ногой производится в пределах штрафной площади ворот соперника на расстоянии от 9 до 15 метров до ворот. В процентном отношении как 55-100%. 2. На результативные удары вне пределов штрафной площади приходится около 25%. 3. А на результативные удары головой и ногой ближе 9 метров расстояния приходится примерно 20%.

Таким образом было выявлено расстояние и зона в штрафной площади откуда чаще всего наносились результативные удары. Мы ставили одиннадцать мячей с интервалом 1 метр на 9 метровой линии прочерченной перед воротами, далее 12 метровой и 15 метровой. Нападающий игрок должен был с расстояния 1,5 метров от мяча прочерченной пунктирной линии начать пробивать по воротам, слева направо левой ногой. На выполнение 11 ударов отводилось 55 секунд на каждый удар 5 секунд. Компьютер зажигал светодиод с дискретностью 5 секунд, нападающий после удара должен был отойти на 1,5 метра и встать в позицию для удара по очередному мячу, а тренер должен отметить на компьютере попал ли игрок в заданный прямоугольник. Далее при загорании следующего светодиода игрок наносит удар в заданный прямоугольник. Светодиоды загораются по системе случайных чисел. Потом все повторялось пока игрок выполнял 11 ударов. После выполнения серии ударов мячи снова устанавливались на 9 метровую линию и выполнялись удары правой ногой справа налево.

После окончания ударов с 9 метровой линии мячи устанавливались на 12 метровую линию и нападающий выполнял туже серию ударов, что и в первом случаи, далее тоже самое повторялось с 15 метров.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 283 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЕЙШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ РАЗВИТИИ ЧУВСТВА СКОРОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ГОЛЬФЕ

Фризен О. И.**, педагог высшей категории, **Фризен А. И.
ООО «Федерация гольфа Самарской области».
г.Самара, Россия.

Развитие кинестетических ощущений спортсменов является существенным фактором, определяющих точность и стабильность выполнения спортивных локомоций. По сути, любой процесс обучения чему-либо имеет конечной целью выполнения каких-либо целенаправленных движений с известной точностью.

Вместе с тем, в некоторых видах спорта, связанных с преимущественным проявлением точности, координации и эстетики движений, опосредованно сопоставляются способности спортсменов дозировать движения по скорости, темпу и ритму их выполнения, амплитуде и направлению. Такие основы совершения целенаправленных движений рассмотрены в фундаментальных трудах Н.А. Бернштейна, Л.С. Геллерштейна, В.С. Фарфеля, М.М. Богена, С.В. Голомазова и других ученых [1, 3].

К таким видам спорта относится и мини-гольф, конечный результат в котором определяется стабильностью выполнения игрового действия по направлению, величиной начальной линейной скорости мяча и угловой скоростью его вращения [3].

В этой связи была актуальной разработка и создание доступного для практического применения переносного компактного устройства, которое измеряет скорость мячейот0 до20 м/с с точностью измерения несколько сантиметров в секунду.

Такое устройство было нами разработано на основе стандартных и доступных комплектующих. Устройство было собрано 9 апреля 2016 года. Оно состоит из двух фотоэлектрических датчиков, электронного промышленного секундомера «СЧЕТ-1М» и блока питания «СКАТ-1200А», модернизированного для целей мобильного управления. Габаритные размеры устройства равны 220×325×205 мм, вес не превышает 0.6 кг [5].

Это устройство позволяет производить измерения скорости движущихся мячей для гольфа и мини-гольфа в диапазоне скоростей от 0 и до 40 м/с со среднеквадратической погрешностью ±0,01 м/с.

Нами была оценена реальная приборная погрешность измерения промежутков времени, с помощью разработанного оптико-электронного устройства.

Суммарная погрешность измерительного комплекса для минимального и максимального значения времени составляет 0,0015024 с и 0,0015168 с соответственно.

Как показали исследования, случайные и приборные погрешности измерений промежутков времени практически равны нулю и не могут определять педагогические критерии при развитии чувства скорости. Вместе с тем в области невысоких скоростей качения мяча от 1 до 2 м/с случайные и приборные погрешности измерений времени сравнимы со средними квадратическими погрешностями реализации. По этой причине в качестве педагогического критерия сформированности чувства реализуемой скорости мяча нами предлагается удвоенная величина случайной погрешности: для скорости в 1,5 м/с – 0,018 секунды, 1,7 м/с – 0,006 секунды и для 2 м/с – 0,002 секунды.

Апробация экспериментальной методики по развитию чувства начальной скорости мяча после совершения удара у игроков в мини-гольф с помощью разработанного оптико-электронного устройства проводилась нами на тренировочных сборах спортсменов Самарской федерации развития гольфа (январь 2017, г. Адлер)

В ходе исследований каждый из 12-ти юных спортсменов в камеральных условиях совершал игровые действия, имитируя игру на реальном поле стандарта миниатюр-гольф, расположенном в г. Самара. При этом после каждого удара игроку сообщалось время качения мяча между двумя фотоэлектрическими датчиками, расположенными друг от друга на расстоянии 0.4 м. Измеренные таким образом промежутки времени для каждого спортсмена и каждой лунки фиксировались в электронных таблицах.

При статистической обработке оценивалось изменение стабильности в реализации начальной скорости мяча. Всего было проведено по 540 измерений промежутков времени для каждого из 12-ти игроков.

Для установления способа определения различий в изменениях начальной скорости качения мяча и стабильности в реализации скорости был определен вид распределения результатов измерения начальной скорости качения мяча.

На всех полученных распределениях имеются два локальных максимума, соответствующие начальным скоростям качения мяча 2,2 и 5,5 м/с. Эти величины определяют направленность тренировочных воздействий в период непосредственной подготовки к соревнованиям на реальном поле стандарта миниатюр-гольф, расположенном в Самаре. Т.е. на этом поле существует 9 лунок, которые поражаются с начальной скоростью 2,2 м/с, и 5 лунок, которые играются со скоростью 5,5 м/с.

В результате проверки гипотезы «Распределение не отличается от нормального» с использованием критериев Колмогорова и Омега-квадрат (р=0,05) установлено, что эта гипотеза справедлива для всех случаев. Поэтому для определения различий в изменениях начальной скорости качения мяча и стабильности в реализации скорости в результате тренировочных воздействий в дальнейшем сравнивались выборочные средние и выборочные дисперсии с использованием критериев Стьюдента и Фишера (р=0,05).

В результате проведенных сравнений измеренных значений скорости выявлена статистическая значимость различий между выборочными средними для парных данных с поправкой Бонферрони для результатов измерений во всех тренировочных занятиях выборочными дисперсиями в результатах первого и заключительного тренировочного занятия.

Это означает, что при имитациях от раунда к раунду у всех игроков в сознании интериоризируются разные представления о начальной скорости. Этот факт также определяет направленность будущих тренировочных заданий. Но, при этом, в результате тренировочных занятий возрастает стабильность реализации начальной скорости – дисперсия начальной скорости уменьшается. Кривая изменения стабильности реализации начальной скорости качения мяча хорошо аппроксимируется экспоненциальными и степенными функциями и соответствует общим закономерностям формирования двигательного навыка [2, 4].

Результаты исследования изменений стабильности реализации начальной скорости совершения удара в зависимости от ее величины для пяти игроков показали, что стабильность реализации монотонно уменьшается при увеличении скорости. Хотя в окрестностях значения 4 м/с можно предположить существования локального минимума, т.е. при реализации удара с такой скоростью ее вариации минимальны, а стабильность реализации высокая. Интересно, что такая скорость соответствует равенству гравитационных и центростремительных сил, действующих на руки спортсменов, удерживающих клюшку [2, 5].

В результате проведенной работы разработана и апробирована методика развития чувства начальной линейной скорости мяча у игроков в мини-гольф с использованием специального устройства для измерения скорости мячей в паттинге и мини-гольфе. Определена эффективность этой методики в части возрастания стабильности реализации начальной скорости – среднее квадратическое отклонение начальной скорости уменьшилось с 0,68 м/с на первом занятии до 0,35 м/с на девятом занятии.

Также разработанная методика позволяет установить вид распределения линейных начальных скоростей при игре на конкретном поле. Это, в свою очередь, позволяет определить направленность тренировочных воздействий в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Устройство для измерения скорости мячей позволяет исследовать изменения стабильности реализации начальной скорости совершения удара в зависимости от ее величины, и, таким образом, выявлять такие величины скоростей, при которых стабильность выполнения игровых действий не высокая. Такой анализ также позволяет конкретизировать тренировочные задания для увеличения стабильности игры на отдельных лунках.

К перспективам дальнейших исследований можно отнести разработку тренировочных программ на основе методики по развитию чувства начальной скорости мяча у игроков в мини-гольф при помощи разработанного оптико-электронного устройства для межсезонных периодов спортивной подготовки юных спортсменов в годичном цикле, включая не только программы тренировок на тренировочных сборах, но и еженедельных занятий, в соответствии с требованиями Федерального стандарта.

Перспективными также являются дальнейшие разработки методов развития кинестетических представлений спортсменов: – развитие способностей к количественной оценке скорости прихода клюшки к мячу (оценка начальной скорости мяча); – развитие способностей к реализации требуемой скорости мяча.

Литература:
1. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с. *2.* Корольков, А. Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков. − М.: Эдитус, 2015. − 264 с. *3.* Корольков, А. Н. Тренировка кинестетических усилий в паттинге и мини-гольфе/ А.Н. Корольков// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2013. – № 4. – С. 58-62. *4.* Корольков, А. Н. Современные проблемы спортивной тренировки в гольфе / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 1. – С.10-14. *5.* Фризен, А. И. Возможности применения устройства для измерения скорости мячей в паттинге и мини-гольфе / А.И. Фризен, О.И. Фризен, А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. –Т. 135. – № 5. – С. 225-231.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ КАТЕГОРИИ «МАСТЕРС»

***Хорошева О. А., Распопова Е. А.**, д.п.н., профессор*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта.
г. Москва, Россия.

Изучение процессов старения организма уже очень давно привлекает внимание людей. С незапамятных времён люди пытались отсрочить неизбежную старость и увеличить продолжительность своей жизни. Учёные предлагают множество теорий о том, почему и как процессы старения возникают в организме. Однако, прийти к общему мнению по этому вопросу учёные так и не смогли, поэтому до сих пор люди пытаются отсрочить старость, искореняя её симптомы.

Процесс старения организма оказывает существенное влияние на жизнедеятельность человека. Ухудшение зрения, нарушения в работе внутренних органов, слабость опорно-двигательной системы – всё это симптомы, сопутствующие старению, и все они значительно усложняют жизнь. Помимо физических проявлений старения, человеку приходится бороться также и с психологическими препятствиями в виде возрастных кризисов или стрессов, вызванных различными жизненными ситуациями.

Эти преграды в равной степени возникают на пути как обычных людей, так и спортсменов. Для людей, занимающихся спортом, старение является даже большим препятствующим фактором, ведь с возрастом они не могут показывать результаты, которые показывали раньше, что вызывает чувство неудовлетворенности.

В связи с этим, многие возрастные спортсмены начинают истязать себя непосильными нагрузками, стремясь вернуть себе былую спортивную форму. Чаще всего подобные тренировки приводят только лишь к проблемам со здоровьем, иногда и хроническим.

Применительно к пловцам категории «Мастерс» проблему усугубляет тот факт, что большинство возрастных спортсменов вынуждены тренироваться самостоятельно, когда далеко не у всех из них есть соответствующая квалификация.

Планомерное ухудшение результатов с возрастом не только заставляет пловцов тренироваться в ущерб здоровью, но и оказывает огромное психологическое давление, поскольку после всех затраченных усилий результат так и не прогрессирует.

Всё это чаще всего приводит к отказу спортсмена от соревновательной деятельности – по причине ухудшения здоровья или из-за разочарования в своих силах, порождая тем самым новые психологические проблемы, ведь для человека, всю жизнь выступавшего на соревнованиях, бывает очень сложно представить жизнь без них.

В нашей стране проблемам ветеранского спорта не уделяется должного внимания, поскольку само ветеранское движение зародилось сравнительно недавно. Однако, к примеру, в США и Канаде существуют целые курсы повышения квалификации для тренеров, желающих заниматься с группами возрастных спортсменов.

В 2006 году американский тренер Дэвид Нордстром предложил методику, по которой стало возможно рассчитать эквивалент своего спортивного результата для той или иной возрастной группы.

Целью настоящего исследования являлось определение объективной оценки спортивной формы спортсменов-ветеранов отечественного плавания.

Задачи исследования:

1) Изучить динамику реальных результатов и динамику адаптированных результатов для спортсменов-пловцов в категории «Мастерс».

2) Выявить особенности возрастной динамики результатов у женщин -пловчих.

Организация исследования. Были проанализированы спортивные результаты отечественных пловцов ветеранов, выступающих в соревнованиях категории «Мастерс» на протяжении 15 лет. С помощью таблицы коэффициентов, разработанной Дэвидом Нордстромом, были проведены вычисления эквивалента спортивного результата 20 пловцов ветеранов на их основных дистанциях.

В исследовании учитывались результаты. Каждый спортсмен выступает на соревнованиях в категории «Мастерс» не менее 15 лет, соответственно, участвует в разных возрастных категориях. Взяв результаты пловца на одной и той же дистанции, но в разных возрастных группах, нами были рассчитаны результаты, позволяющие оценить состояние спортивной формы ветерана, если бы ему было в данный момент на 5 – 10 лет меньше. Все полученные данные были сведены в таблицы.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1) Несмотря на ухудшающуюся динамику реальных результатов, адаптированное время для более молодой возрастной группы – то, которое высчитывалось математически, в большинстве случаев лучше, чем реальное время в этой же группе. Это позволяет говорить о том, что спортсмен объективно находится в лучшей спортивной форме, чем это было 5 – 10 лет назад.

2) Анализ результатов женщин выявил тенденцию к резкому спаду результатов в возрастном периоде 40-50 лет, что, по-видимому, может быть связано с неконтролируемыми гормональными изменениями в организме женщин.

На основе полученных данных можно сказать, что, применительно к спортсменам-ветеранам, ухудшение результатов с возрастом вовсе не обязательно связано с потерей спортивной формы, а является естественным процессом старения. Попытки в 60 лет выйти на уровень результатов двадцатилетней давности не просто не приведут к успеху, а чреваты серьёзными проблемами со здоровьем. Для объективной же оценки собственной спортивной формы лучше использовать данные медицинских осмотров или антропометрические данные (обхватные размеры тела или состав массы тела), а также рассчитывать результат по таблице Д.Нордстрома.

Литература:

1. Михайлова Н.В. Возвращение в спорт : Движение «Masters». – М.: Изд-во ЗАО «Экстра-Принт», 2010. – 266с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ

***Хохлова Л. О.**, **Беляев В. С.**, д.б.н., профессор, **Черногоров Д. Н.**, к.п.н.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассмотрено влияние тренировочной нагрузки на рост физической подготовленности и функциональное состояние спортсменок занимающихся черлидингом.

Ключевые слова: черлидинг, тренировочный процесс, спортсменки 16-17 лет, физическая подготовленность.

Черлидинг относится к сложнокоординационным видам спорта, в котором предъявляются высокие требования к технике движений: качеству и точности исполнения, гибкости, координации движений, общей физической и технической подготовленности.

Особое значение в черлидинге приобретает повышение работоспособности спортсменок. Во время занятий черлидингом происходит эмоциональное возбуждение, музыкальная составляющая привлекает к активной деятельности новые, дополнительные подкорковые центры, которые в свою очередь тонизируют деятельность больших полушарий, улучшают их работоспособность. Активизируются физиологические процессы: нормализуется частота сердечных сокращений, расширяются сосуды, активизируется обмен веществ, ускоряется расщепление гликогена. Функциональное влияние упражнений в чир-данс заключается еще и в том, что они стимулируют степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер роста и ослабление нагрузок центральной нервной системы, мышечных усилий, обеспечивают плавность или динамичность упражнений, которые выполняются спортсменками.

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что зарубежные и отечественные специалисты уделяют внимание изучению планирования тренировочной нагрузки у спортсменок в черлидинге. Однако существует ряд определенных недостатков в имеющихся подходах. Поэтому проблема, связанная с исследованием влияния и контроля функциональных состояний организма спортсменов во время тренировочных занятий, является актуальной.

Цель исследования: определить влияние скорректированной тренировочной нагрузки спортсменок 16-17 лет занимающихся черлидингом.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть факторы, оказывающие влияние на функциональное состояние спортсменок-черлидеров.

2. Проанализировать общие характеристики двигательных способностей спортсменов, которые влияют на эффективность спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследования осуществлялись в 2015-2016 учебно-тренировочном году со спортсменами-черлидерами. Нами были протестированы 10 спортсменок. Анализ полученных результатов тестирования определил уровень физической подготовленности и функциональных состояний спортсменок. В ходе исследования использовался оперативный и текущий контроль.

В начале эксперимента проводился анализ и обобщение литературных источников. Были проведены беседы со спортсменками. Полученные данные позволили сформулировать цель и задачи исследования.

Нами были предложены тесты для оценки уровня функционального состояния и физической подготовленности спортсменок. С целью оценки эффективности использованной программы был проведен педагогический эксперимент и статистическая обработка данных.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические методы (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент); инструментальный метод (измерение ЧСС и артериального давления (АД)); тесты для определения уровня физической подготовленности; метод математической обработки данных.

Результаты исследования. После повторного тестирования в декабре 2015г. нами не было выявлено достоверного различия изменений показателей физической и функциональной подготовленности при $p>0,05$.

После очередного этапа тестирования в мае 2016 г. когда была внедрена скорректированная тренировочная нагрузка на 2-е полугодия учебно-тренировочного сезона были получены следующие результаты: – в тестовых упражнениях определяющих степень развития гибкости наблюдается положительный результат на 19% выше первоначальных показателей; – в тестовых упражнениях характеризующих развитие силовых качеств наблюдается результат прироста на 18%; – в тестовых упражнениях на координацию движений нами наблюдается увеличение на 20%; – в тестовом упражнении на выносливость нами наблюдается положительный результат на 15%.

В полученных данных электрокардиограммы (ЭКГ) обследований спортсменок наблюдается: – до нагрузки ЭКГ – норма, после нагрузки – синусовая тахикардия, восстановление 3 мин – хорошая реакция (5 спортсменок); – до нагрузки ЭКГ – синусовая брадикардия, после нагрузки – синусовая аритмия, восстановление 6 мин – реакция удовлетворительная (4 спортсменки); – до нагрузки ЭКГ – синусовая аритмия, после нагрузки – синусовая тахикардия, восстановление 10 мин – реакция плохая (1 спортсменка).

Во время занятий проводился оперативный контроль функционального состояния спортсменок. ЧСС и АД (измерялись с помощью автоматического измерителя артериального давления) измерения проводились до тренировки, дважды во время основной части, в заключительной части и через 10 мин после окончания тренировки. В спокойствии у большинства спортсменок ЧСС равна ± 78 уд / мин., САД±115 мм рт. ст., ДАД±68 мм рт. ст.. В конце подготовительной части занятия у всех спортсменок состояние ЧСС увеличивалось. После второго измерения в основной части атипичная реакция уже наблюдалась у четырех спортсменок. В заключительной части наблюдалось постепенное снижение состояния ЧСС. Через 10 минут после тренировки у четырех спортсменок состояние ЧСС не восстановилось к исходным цифрам, что свидетельствует о гипертоническом типе реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

При измерении АД в процессе тренировки были зафиксированы следующие изменения: систолическое артериальное давление (САД) в покое было у всех спортсменок в пределах нормы, у 3 спортсменок после разминки САД снизилось незначительно, при измерении АД в течение основной части занятия наблюдались атипичные колебания как систолического, так и диастолического артериального давления. По результатам показателей САД у 50% обследуемых спортсменок наблюдалось хорошая приспособленность организма к физическим нагрузкам, а по показателям диастолического артериального давления (ДАД) – только у 40% обследуемых спортсменок была обнаружена хорошая приспособленность сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Полученные данные АД свидетельствуют о появлении гипотонической и гипертонической реакций на нагрузку, которые в свою очередь указывают на лабильность сердечно-сосудистой системы у спортсменок-подростков, занимающихся в секции черлидинга.

Заключение. 1. В процессе исследования было обнаружено неоднородное влияние на функциональные способности спортсменок, обусловленное функциональными и физическими качествами. Это позволило скорректировать план тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей спортсменок. При организации тренировочного процесса в черлидинге рекомендуется использовать авторский подход с целью корректировки функциональ-

ных состояний спортсменок. Выявлено, что функциональные изменения в организме спортсменок происходят под влиянием функциональной музыки, например, таких структурных элементов, как: темпа, ритма высоты тона тембра и громкости. Все элементы музыки соотносятся друг с другом и осуществляют комплексное воздействие на эмоциональные состояния организм спортсменок. Определено, что влияние функциональной музыки является эффективным для совершенствования таких двигательных способностей спортсменок, как скоростные качества, гибкость, координация в пространстве, выносливость.

2. На основе полученных данных можно сделать вывод, что применение оперативного контроля в процессе тренировок позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и повысить функциональное состояние. Однако данный подход требует дополнительного материального обеспечения и достаточно высокого профессионального уровня подготовки тренеров, в свою очередь, требует создания соответствующих учебных дисциплин в учебных заведениях, курсов повышения квалификации. Дальнейшее исследование планируется проводить в направлении построения оригинальных и эффективных программ тренировочных занятий с использованием функциональной музыки.

Литература:

1. Алехнович, О. В. Черлидинг – инновационная форма организации учебно-воспитательного процесса и досуга студентов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апреля 2009 г.: в 2 ч. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч.2. – С. 24-26. *2.* Бирюкова, А. В. Черлидинг в России. – М., 2011. – 60 с. *3.* Жован, Г. Ф. Черлидинг, как средство повышения двигательной активности студентов // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф. – Воронеж, 2012. – С. 251-253. *4.* Черногоров, Д. Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет / Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2013. –№1 (43). – С.54-58. *5.* Черногоров, Д. Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – № 3 (23). – С. 56-70. *6.* Черногоров, Д. Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №2. – С. 43-45.

КЛАССИФИКАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ КРИТЕРИЯ «СУММА ТРЕХ ПУЛЬСОВ»

Цуканова Е. Г., *к.п.н., мастер спорта РФ по легкой атлетике.*
Российский государственный социальный университет. г. Москва, Россия.
Купцов Ю. А.*, к.п.н., доцент,* ***Горащенко А. Ю.****, к.п.н., доцент.*
Государственный университет физического воспитания и спорта.
г. Кишинэу, Республика Молдова.

Эффективность подготовки юных спортсменов следует оценивать с точки зрения соответствия и адекватности тренировочных воздействий результирующим показателям их спортивно-соревновательной и тренировочной деятельности. Оправданными становятся лишь те средства и параметры тренировочных нагрузок, количество движений и характер отдыха в тренировочных заданиях, частях урока и фрагментах тренировки, которые в боль-

шей мере соответствуют особенностям функциональных напряжений в состязаниях, моделируют соревновательные начала предстоящей конкурентной борьбы [1, 2, 5].

Вместе с тем, только единичные работы посвящены выявлению тренировочных средств, адекватных по своему воздействию соревновательным нагрузкам [1, 2, 3, 4]. Знание такой информации позволило бы тренеру планировать подготовку спортсменов в соревновательном периоде более целенаправленно. В нашем исследовании для оценки воздействия нагрузки соревновательного упражнения в беге на дистанциях 800 и 1500 м использовался такой показатель, как величина ЧСС. Наблюдение и контроль сердечного ритма в условиях соревнований и тренировок осуществлялись с помощью кардиомониторов «Polar–S610, S810». Оперативный и этапный мониторинг сердечного ритма позволяет обосновать необходимые педагогические решения по сочетанию нагрузок и отдыха. Объективные показатели монитора помогают выстроить логику тренировки, формируют единую концепцию в использовании нагрузок, а в целом содействуют повышению КПД тренировки.

В исследовании выявлено, что соревновательный бег на дистанциях 800 и 1500 м у юных бегунов 16-18 лет, имеющих квалификацию I-II спортивного разряда, преимущественно протекает в зоне высоких значений пульса – на 88-92%, что ориентирует спортсмена на выполнение больших по объему тренировочных нагрузок в зоне больших и высоких значений ЧСС, чем это принято в научно-методических рекомендациях последних лет.

Тренировочные нагрузки в I зоне низкой (малой) интенсивности (до 130 уд/мин) не оказывает существенного тренировочного воздействия. Во II зоне средней интенсивности (131-155 уд/мин) тренирующее воздействие достигается при длительной работе, энергообеспечение мышечной деятельности носит аэробный характер. В III зоне большой интенсивности (156-175 уд/мин) выполняются упражнения, нижней границей которых является «порог анаэробного обмена». Проведенное исследование показало, что уровень ПАНО для каждого спортсмена, если его определять по ЧСС, будет равен у юношей 83-84%, у девушек 85-86% от их индивидуальных максимальных величин. Этот показатель можно использовать для индивидуального учета тренировочных нагрузок в группе. Пульсовая граница между III и IV зонами составит величину пульса при ПАНО плюс 10% от этой величины. Потребление кислорода в этой зоне составляет 70-80% от МПК, лактат – 4-7 мМоль/л. Нагрузки в зоне большой интенсивности позволяют совершенствовать максимальные возможности кардиореспираторной системы, повышают аэробную производительность организма. В IV зоне высокой интенсивности (176 уд/мин и более) упражнения вызывают сдвиги в ЧСС близкие к критической мощности. Потребление кислорода составляет 90–100% от МПК. Эта зона характеризуется значительным накоплением молочной кислоты в крови – до 10 мМл/л. Тренирующее воздействие оказывается как на МПК, так и на анаэробные возможности организма. Нагрузки надкритические по своей интенсивности выделены в V зону максимальных нагрузок. С учетом длительности упражнений они подразделяются на алактатные (до 40 с) и гликолитические (до 2,5 мин). ЧСС в зависимости от скорости и продолжительности упражнений составляет 185-200 уд/мин и не имеет линейной связи с потреблением кислорода.

Совершенствуя педагогические взгляды М.Я. Набатниковой [5] в вопросах классификации тренировочных нагрузок, мы предлагаем более унифицированную и легко воспринимаемую тренерами для практической работы классификацию тренировочных нагрузок, основанную на фиксации ЧСС в ближайший и послерабочий период восстановления. В качестве критерия классификации тренировочных нагрузок нами был использован показатель «суммы 3-х пульсов», когда ЧСС после выполнения каждого конкретного упражнения определялась как сумма значений пульса за 10 сек в текущем восстановлении (в условиях контроля при помощи кардиомониторов «Polar» разделить на 6):

1. ЧСС в момент окончания упражнения (ручной подсчет на 1-10 сек восстановления)

+ (плюс) *2.* ЧСС на 30 сек после окончания упражнения (ручной подсчет на 20-30 сек восстановления) + (плюс) *3.* ЧСС на 1 мин после окончания упражнения (ручной подсчет на 50-60 сек восстановления).

Сообразно указанному выше критерию, нами была предложена следующая дифференциация нагрузок по зонам интенсивности:

- Зона соревновательных нагрузок (Ср): ЧСС 90,1 уд >
- Зона околосоревновательных нагрузок (ОСр): ЧСС 85,1–90 уд
- Зона стабилизирующих (гликолитических) нагрузок (Гл) : ЧСС 80,1–85 уд
- Зона развивающих (смешанных) нагрузок (См): ЧСС 75,1–80 уд
- Зона поддерживающих (аэробных) нагрузок (А): ЧСС 70,1–75 уд
- Зона восстановительных нагрузок (В): ЧСС 65–70 уд

Особо отметим, что предложенная классификация тренировочных нагрузок юных спортсменов сохраняет преемственность с системой учета, принятой для квалифицированных взрослых спортсменов и может быть принята за основу в других видах спорта. Вместе с тем, она имеет высокую прогностическую значимость, где, например, коэффициент корреляции между скоростью бега на дистанции 800 м и «суммой 3–х пульсов» составил $r=0{,}967$ ($P<0{,}001$), между скоростью бега на дистанции 1500 м и указанным критерием – $r=0{,}945$ ($P<0{,}001$).

Литература:

1. Гильмутдинов, Ю.А. Экспериментальное сравнение пульсовых характеристик при темповом беге с равномерной и переменной скоростью / Ю.А. Гильмутдинов, Н.Е. Хромцов, В.Н. Кулаков [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 45 - 46. *2.* Германов, Г. Н. Характеристика частоты сердечных сокращений в соревновательной деятельности юношей-бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений : материалы III международ. науч.-практ. конф., 23-24 июня 2011 г., Смоленск. – Смоленск, 2011. – С. 25-30. *3.* Никитушкин, В. Г. Оперативная коррекция тренировочных нагрузок у юных бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде подготовки на основе перманентного мониторинга ЧСС / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Е.Г. Германова [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 3(8). – С. 21-27. *4.* Никитушкин, В. Г. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – Гл.6.2. – С. 111-115. *5.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫРАЖЕННОЙ БИЛАТЕРАЛЬНОЙ СИММЕТРИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Чемерчей О. А.*, *Еганов А. В., *д.п.н., профессор,*
академик Российской Академии Естествознания,
Заслуженный деятель науки и образования, Почетный доктор наук «DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA».Уральский государственный университет физической культуры»
(ФГБОУ ВО УралГУФК). г. Челябинск, Россия.

Аннотация. Обучение техническим действиям в прикладных видах единоборств в зависимости от выраженной билатеральной симметрии нижних конечностей в специальной литературе освещено недостаточно. Научные данные говорят о том, что функциональная асимметрия является одним из результатов приспособления спортсмена к требованиям со-

ревновательной деятельности и имеет устойчивое проявление. Отдельные работы не раскрывают содержание обучения техническим действиям в зависимости от симметрии-асимметрии нижних конечностей.

Ключевые слова: спорт, единоборства, дзюдо, кикбоксинг, функциональная мышечная асимметрия, «обоеногость», индивидуальный подход.

В некоторых видах борьбы – дзюдо и ударных видах единоборств – кикбоксинге, умение выполнять технико-тактические действия обеими ногами является одним из резервов роста спортивного мастерства [1, 2, 3]. Это касается индивидуального подхода, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В.Г. Никитушкин с соавт. [4, 5] считают, что индивидуализация обучения с учетом возрастных особенностей функций организма юных спортсменов являются основой гуманизации занятий. Методические просчеты в тренировочном процессе в основном характерны для начинающих педагогическую работу тренеров-преподавателей [5].

Симметрия это равномерность, пропорциональность, гармоничность, нахождения одинаковых частей тела по отношению к определенной плоскости. Анатомическое свойство строения тела большинства органов билатеральная симметрия, обозначает зеркальное отражение в сагиттальной плоскости [6].

Необходимость преодоления двигательной функции билатеральной симметрии нижних конечностей выявило некоторое количество фактов [6, 7], свидетельствующих о положительном влиянии симметризации двигательных действий в спортивной деятельности. Однако, осталось еще много вопросов, требующих выяснения.

Для оптимизации построения тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в прикладных видах единоборств, необходимо разработать методику обучения техническим действиям в зависимости от выраженной билатеральной симметрии нижних конечностей. Также систематизировать факторы, определяющие спортивный результат, выявить наиболее значимые типичные признаки, позволяющие дифференцировать юных спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки.

Процесс обучения техническим действиям в прикладных видах единоборств по симметризации движений нижних конечностей должен основываться на учете ряда методический положений. Далее указаны условия и методические положения закрепления и компенсации билатеральной симметрии нижних конечностей юных спортсменов: – компенсация функции утомления или травма нижней конечности; – оптимизация использования билатеральной функции в зависимости от соперника; – ускорение процесса обучения и разнообразия в технике движения с учетом удобного ритма выполнения движения; – устранение закрепленных ошибок в технике движений; – соблюдение методических требований теории и методики детского и юношеского спорта; – изменение (навязывание) генетически фиксированной функции симметрии спортсмена нежелательно, а только в случаях, имеющих предрасположенность спортсменов выполнять двигательные действия обеими нижними конечностями; – достижение и ускорение более высокого уровня технического мастерства с одновременным симметричным развитием двигательных качеств; – создание благоприятных условий для правильного овладения движения, устранением тормозящего влияния доминантной конечности с периодическим осознанным ограничением ее «выключения», используя разные методы участия доминирующей конечности; – диагностика спортсмена о выраженности билатеральной симметрии нижних конечностей; – анализ полученной информации в соответствии с требованиями вида спорта; – принятие решения о стратегии подготовки, составление программы и планов тренировки; – своевременная коррекция, дифференциация содержания и построения тренировочного процесса в соответствии с изменениями приобретённых навыков спортсмена; – реализация методики, программ и планов подготовки; – контроль хода реализации, внесение оперативной и необходимой коррекции в программе; – рав-

номерное, симметричное развитие групп мышц обеих нижних конечностей и стороны туловища; – применение уже готовых элементов движения, которые выполняются более успешно одной конечностью. Исходя из переноса при обучении техники: чем лучше овладение техникой одной конечностью, тем быстрее исходя из положительно переноса (теории трансфера) ранее накопленного опыта на другую конечность. Показано, что образованные условные рефлексы в разных зонах одной половины тела воспроизводятся симметричными участками другой половины без их специальной выработки. После овладения техническим действием, опираясь на опыт выполнения в «знакомом» направлении нужно формировать фрагмент движения путем выполнения в противоположном направлении. Таким образом, теоретический анализ позволил изучить особенности обучения техническим действиям в прикладных видах единоборств в зависимости от выраженной билатеральной симметрии нижних конечностей.

Литература:

1. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2014. – 212 с. *2.* Еганов, В. А. Преодоление двигательной асимметрии нижних конечностей в кикбоксинге / В.А. Еганов, О.Ю. Берсенева, М.В. Трегубова // Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации: Всерос. науч.-практ. конф. Челябинск, 2011. – С. 88-91. *3.* Никитушкин, В. Г. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, Г.Н. Германов // Физическая культура и спорт – проблемы, задачи, решения : материалы НИР ВГИФК, науч. труды. – Воронеж, 1998. – С. 9-20. *4.* Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. *5.* Седоченко, С. В. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 139 - 144. *6.* Седоченко, С. В. Психофизиологические особенности в проявлениях мышечной асимметрии у фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – т. 121. – №3. – С. 224-228.

ТРЕНАЖЕР «ПРАВИЛО» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Черногоров Д. Н.*, к.п.н., доцент,* ***Богуцкий С. В.***
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье представлен современный подход к организации общей физической подготовке спортсменов-тяжелоатлетов, с применением тренажера «ПравИло».

Ключевые слова: тяжелоатлеты, тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, тренажер «ПравИло»

В современное время, для достижения высоких результатов в спорте, тренеры вынуждены увеличивать объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нередко тренировочные нагрузки применяются на фоне хронического утомления [1]. Исходя из этого, возникает проблема в восстановлении и адаптации спортсменов высокой квалификации к нагрузкам.

Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и нервной системы организма, которые на прямую влияют на восстановительный процесс спортсменов [1, 4]. В связи с этим, метод восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретает первостепенное значение.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в силовых видах спорта, в частности в тяжелой атлетике, не редко встречается явление переутомления, перенапряжения и перетренированности, влекущее за собой нарушения функционирования систем организма и снижение спортивной работоспособности [2].

Всем известны общепринятые методы восстановления координации движения и физического состояния спортсмена за счет выполнения упражнений на развитие гибкости, которые так же позволяют уменьшить риск получения травм.

Внедряя тренажер «ПравИло» в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, используя при этом индивидуальный, методически выстроенный подход, чередуя фазы ступенчатого напряжения и расслабления – мы добиваемся симметричного растягивания всего тела (мышц, суставов, связок, сухожилий).

Умеренно дозированные тренировочные средства эффективно укрепляют и улучшают подвижность сумочно-связочного аппарата [1], оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата, нормализуют работу эндокринной и нервной системы, помогают снимать психоэмоциональное напряжение [3]. Так же, занятия на данном тренажере полезны для позвоночника - увеличиваются межпозвонковые промежутки, разжимаются сдавленные нервные корешки, восстанавливается циркуляция крови и лимфы, уходят дискомфортные напряжения, болевые ощущения, задействуются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм [4]. Сила растяжения тела спортсмена регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра с учетом самочувствия во время занятия.

Исходя из этого, нами была поставлена *цель* – внедрить занятия с использованием тренажера «ПравИло» в тренировочный процесс высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Из поставленной цели были обозначены следующие *задачи:*

1. Разработать комплексы упражнений с применением тренажера «ПравИло».
2. Внедрить их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на подготовительном этапе тренировочного мезо цикла.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе СОБ «Чехов», в нем участвовало 13 спортсменов-тяжелоатлетов.

Первый этап исследований предусматривал разработку комплексов упражнений с применением тренажера «ПравИло».

Второй этап заключался, непосредственно, в педагогическом наблюдении, который предусматривал использование разработанных комплексов упражнений на тренажере «ПравИло» и системы внедрения их в тренировочный процесс группы спортсменов. Все спортсмены занимались по индивидуальному тренировочному плану подготовки в общепринятом режиме: девять тренировок в неделю (понедельник, среда и пятница - 2 раза в день, вторник; четверг и суббота – 1 раз в день). В тренировочные дни при 2-х разовых тренировках, на вечерней тренировке по согласованию с тренерским коллективом занятие делилось на две части: первая часть состояла из средств специальной подготовки с умеренной тренировочной нагрузкой, а вторая была посвящена общей физической подготовке с использованием разработанных комплексов упражнений на тренажере «ПравИло». Комплексы упражнений содержали силовые действия в статическом и динамическом режиме работы напряжения мышц, и упражнения на гибкость, позволяющие растягивать мышцы и связки участвующие в работе. Занятия длились по 30 минут 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Результаты и их обсуждение. В процессе педагогическое наблюдения, было выявило, что после 1,5-2 недель занятий в данном режиме у спортсменов повысилась специальная физическая выносливость при интенсивном режиме и уменьшалась отдышка. Тренерами было отмечено, что спортсмены после 3 недельного мезоцикла владели хорошей эластичностью и гибкость в суставах, это заметно было при выполнении специальных упражнений с взрывным характером. По словам спортсменов занятия на тренажере «ПравИло» способствуют по-

вышению общего самочувствия, улучшению настроения, уменьшению психического состояний, а так же повышению работоспособности и предотвращению перетренированности.

Заключение. Педагогическое наблюдение показало, что в период использования занятий на тренажере «ПравИло» произошли изменения физического и функционального состояния спортсменов в положительную сторону.

Положительная оценка участвующих в эксперименте доказывает, что подобранная нами система подготовки с внедрением тренажера «ПравИло» положительно повлияла на тренировочный процесс подготовки тяжелоатлетов.

Разработанные комплексы упражнений на тренажере «ПравИло» положительно повлияли на психофизическое состояние спортсменов, без срыва тренировочного процесса, что подтверждает необходимость внедрения их в систему подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде тренировочного мезо цикла.

Литература:

1. Беляев, В. С. Основные причины и механизмы возникновения повреждений и травмы в тяжелой атлетике / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер: материалы конгресса / под ред. В.А. Таймазова. – СПб: Изд-во «Олимп-СПб», 2011.– С. 317-318. 2. Беляев, В. С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла / В.С.Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров / Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Естественные науки». – 2015. – № 3 (19). – С. 44-53. 3. Беляев, В. С. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике / Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л.: учеб.-метод. пособие. – М.: МГПУ, 2012. – 80 с. 4. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Наука. 1990. – С. 373-410. 5. Черногоров, Д. Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер// Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – № 3 (23). – С. 56-70. 6. Черногоров, Д. Н. Способность к сохранению функции равновесия тяжелоатлетов различной квалификации / Д. Н. Черногоров, В. С. Беляев, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер, А. А. Беззубов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – № 1. –С. 78-83.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП : НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Чернышёв Б. М.*, заместитель главного врача,*
Гукович А. В.*, заведующая отделением спортивной медицины.*
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области». г. Калининград, Россия.

Аннотация. Обучение двигательным действиям и адаптивное освоение физических упражнений зависит от типа нервной системы. Сочетание разных свойств нервной системы, таких как сила и слабость, подвижность и инертность, уравновешенность и неуравновешенность, дает множество типологических групп, что очень важно учитывать при подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: двигательные способности, типология, свойства нервной системы, спортивная работоспособность, качество управления движениями, спортивная и художественная гимнастика.

В основе двигательных способностей лежат задатки, имеющие биологическую основу и характеризующиеся стабильностью. Известно, что люди с различными свойствами нервной

системы проявляют характерные особенности не только в поведении, но и в реализации своих способностей, качеств, навыков [2, 3].

Методы и исследования. В отделении спортивной медицины Центра проведена сравнительная характеристика двигательных способностей у спортсменов сложно-координационных видов спорта (спортивная и художественная гимнастика). Методами исследования явилось тестирование по определенным компьютерным программам на КПК БОСЛАБ 140 спортсменов. По результатам тестирования выявлено, что типологические особенности нервной системы оказывают значительное влияние на выполнение гимнастками сложно-координационных физических упражнений, что согласуется с исследованиями других авторов [1].

Классифицированы следующие типологические группы:

- сильный уравновешенный тип – спортивная деятельность протекает без скачков, равномерно. Редко происходят спады от переутомления;
- уравновешенный тип хорошо выполняет физическую нагрузку, которая требует равномерной затраты сил, длительного напряжения, высокой выносливости;
- неуравновешенный тип характеризуется цикличностью в действиях. Сильные эмоциональные подъемы сменяются истощением и спадом спортивной деятельности;
- слабый тип характеризуется низкой физической работоспособностью и повышенной чувствительность к стрессовым ситуациям.

Спортсмены сильного уравновешенного типа показали лучшую спортивную работоспособность при выполнении динамических физических упражнений, причем качество выполнения упражнений не снижалось к концу тренировки.

Спортсмены уравновешенного типа показали лучшую спортивную работоспособность при выполнении статических физических упражнений. Качество выполнения упражнений стабильное.

Спортсмены неуравновешенного типа имели относительно низкую спортивную работоспособность. Качество выполнения физических упражнений после 4-5 кратного повторения значительно снижалось.

Спортсмены слабого типа имели низкую спортивную работоспособность и к концу тренировки качество выполнения физических упражнений значительно снижалось. Зачастую спортсмены прекращали тренировку задолго до ее окончания.

Таким образом, спортсмены с сильной нервной системой хорошо переносят физическую нагрузку, имеют небольшой период восстановления, а в тренировочных программах стараются выполнить большой объем физических упражнений.

Спортсмены со слабой нервной системой имеют низкую физическую работоспособность и в большинстве случаев отказываются от больших физических нагрузок или выполняют их не в полном объеме.

Заключение. Спортсмены различных типологических групп имеют разную спортивную работоспособность, отличаются друг от друга качественными признаками освоения техники выполняемых физических упражнений, в том числе и в усложненных условиях.

Литература:

1. Захарьева, Н. Н. Значение физиологического тестирования гимнасток высокой квалификации с различными типами конституции и автономной нервной регуляции ритмов сердца, артериального давления и дыхания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №12 (часть 1). – С. 54-59. *2.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Чернышёва Е. Н., *к.п.н., доцент,* ***Примак И. С.*** *Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия*
Карасева Е. Н. *Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец, Россия.*

В условиях лаборатории нейрофизиологии (НИИ ПСОФК ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») при помощи 16-ти канального электромиографа «MegaWin ME 6000» проводилась регистрация биопотенциалов функционирования 10 скелетных мышц нижних конечностей у 10 девушек студенческой команды по мини-футболу (возраст 19-22 лет). Выполнялись прицельные удары по мячу с расстояния 6 метров: внутренней стороной стопы и средней частью подъёма стопы (позиции: с разбега, с шага, с места). Порядок вовлечения в сокращение новых двигательных единиц при напряжении мышцы зависит от ее функциональных особенностей, макроскопического строения. Общие закономерности определяются физической нагрузкой, которую мышца испытывает при выполнении работы. В зависимости от дозированной нагрузки работают тонические или фазические двигательные единицы. Статистическая обработка зарегистрированных показателей проводилась на основе пакетов программ Statistics 10.0 (Statsoft Inc, USA 2010) с помощью Basic Statistics и непараметрических критериев Wilcoxon Matched Pairs Test, Mann-Whitney U Test, Kolmogorov-Smirnov Test [3].

Полученные результаты показали, что механизмы регулирования электроактивности скелетных мышц имеют отличительные особенности и взаимосвязаны с уровнем двигательной подготовленности. При исследовании порядка вовлечения в работу скелетных мышц, установлено, что в 75,2% случаев активны мыщцы, принимающие участие при выполнении:

а) прицельных ударов по мячу с разбега**:** внутренней стороной стопы (в.с.с.) наиболее высокая активность (в пределах133,0 - 158,31мкВ) была зарегистрированы таких мышцах как: передняя большеберцовая мышца, медиальная головка икроножной мышцы, камбаловидная мышца, напрягатель широкой фасции бедра; несколько ниже биоэлектрическая активность установлена(108,0-118,42 мкВ) в медиальной головке 4-х главой мышцы бедра, прямой головке 4-х главой мышцы бедра и 2-х главой мышце бедра. При ударе по мячу средней частью подъема (с.ч.п.) стопы более высокие амплитудные значения ЭМГ (110,22-140,31 мкВ) зарегистриваны в камбаловидной мышце, медиальной головке икроножной мышцы голени, напрягателях широкой фасции бедра, медиальной головке 4-х главой мышцы бедра. Меньшая активность проявлялась в прямой головке 4-х главой мышцы бедра (102,42±15,75 мкВ) и 2-х главой мышце бедра (104,61±21,61 мкВ). Суммарная электроактивность исследуемых мышц при ударе средней частью подъёма стопы была ниже на 98,0 мкВ, чем при ударе внутренней стороной стопы;

б) прицельных ударов по мячу с шага внутренней стороной стопы и средней частью подъёма наиболее активны были следующие мышцы: передняя большеберцовая мышца (только при в.с.с. - 136,14 мкВ), камбаловидная мышца(110,22 - 112,72 мкВ), медиальная головка икроножной мышцы голени (141,78 – 116,4 мкВ), напрягатель широкой фасции бедра (121,11 – 126,81 мкВ);

в) прицельных ударов по мячу с места внутренней стороной стопы и средней частью подъёма стопы наиболее активны были следующие мышцы: передняя большеберцовая мышца (147,22 мкВ-102,28 мкВ), камбаловидная мышца (с.ч.п. - 171,47 мкВ), медиальная головка икроножной мышцы голени (124,58мкВ – 163,0 мкВ), напрягатель широкой фасции бедра (110,06 мкВ – 140,03 мкВ), медиальная головка 4-х главой мышцы бедра (с.ч.п. - 112,61 мкВ) и менее активна прямая головка 4-х главой мышцы бедра (101,7 мкВ-107,56 мкВ).

По мере адаптации к двигательной деятельности происходит оптимизация управления активностью скелетных мышц при осуществлении технического приёма. Выявленные объек-

тивные закономерности адаптационных изменений мышц нижних конечностей у футболисток дают основание сформулировать содержательные аспекты, определить основные этапы и отличительные особенности адаптации двигательного аппарата, которые должны учитываться в процессе управления тренировочным процессом. Направленность проводимых занятий определялась индивидуальными особенностями, уровнем функционального состояния нервной системы и активностью мышц, физической и технической подготовленностью, определяемой посредством интегральной шкалы перспективности для футболисток [2].

В заключении следует отметить, что моделирование фрагментов игровой деятельности в условиях учебно-тренировочного процесса на основе регистрации биоэлектрической активности мышц нижних конечностей позволяет совершенствовать двигательную подготовленность футболисток с учетом индивидуальных показателей функционального состояния нервно-мышечной аппарата и позволило: – апробировать инновационную педагогическую технологию совершенствования специальной физической подготовки женских студенческих команд по мини-футболу; – разработать поэтапные методики направленных воздействий на игроков, с получением качественных данных, свидетельствующих о результатах эффективного воздействия на количественные показатели двигательной подготовленности и психофизического состояния футболисток; – при помощи электромиографического анализа, возможно: определить эффективные элементы рациональной техники; выявить уровень напряжения мышц, которые участвуют в движении и выступают критериями подбора упражнений с учетом специфики основного двигательного действия и оценить интенсивность воздействия упражнений на конкретные мышцы занимающегося контингента.

Литература:

*1.*Чернышева, Е. Н. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы при выполнении технических приёмов женской сборной команды по мини-футболу/ Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее : сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А.А. Шахова. – 2015. – С. 197-206. *2.* Чернышева, Е. Н. Инновационный подход в моделировании двигательной подготовки женских команд по мини – футболу /Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова, О.А. Прянишникова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – №6. – С. 51-54. *3.* Чернышева, Е. Н. Управление тренировочным процессом женской студенческой сборной команды по мини-футболу на основе регистрации биоэлектрической активности мышц нижних конечностей при выполнении технических приёмов / Е.Н. Чернышева, И.С. Примак //VI Всероссийская с международным участием конференция по управлению движениями «Motor Control-2016». – Казань, 2016. – С.146.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

***Чёрный О. П., Матвеев Ю. А.**, к.м.н., доцент.*

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Ключевые слова: функция равновесия, спортсмены, пауэрлифтеры, «жим штанги лежа», предсоревновательный тренировочный цикл.

Многие тренеры и спортсмены такого вида спорта как «силовое троеборье» (пауэрлифтинг) не задумываются, что в каждом их соревновательном движении присутствует функция равновесия и если она нарушена, то может ли указанное нарушение влиять на результаты спортсмена? И, в частности, на результативность второго соревновательного дви-

жения «жим штанги лежа»? Постановка таких важных практических вопросов безусловно представляется весьма актуальной.

Жим штанги лежа предполагает жим максимально возможного веса 1 раз. Данное упражнение является базовым для развития мышц груди, а также трицепсов и дельт (передних пучков) [1]. На кафедре теории и методики спортивных дисциплин ПИФКиС проведено исследование с целью выявления влияния функции равновесия у троеборцев высокой квалификации на спортивную результативность в качестве совершенствования программы спортивной подготовки троеборцев в указанном силовом упражнении.

Объект исследования: способность к сохранению функции равновесия спортсменов троеборцев при выполнении максимального жима штанги лежа.

Предмет исследования: повышение уровня согласованности зрительного, вестибулярного, проприорецептивного анализаторов и мышечного контроля у квалифицированных троеборцев при выполнении максимального жима штанги лежа.

Задачи:

1. Определить уровень максимального жима штанги лежа и уровень функции равновесия у троеборцев высокой квалификации.

2. Разработать программу, направленную на совершенствование упражнения «жим штанги лежа» у высококвалифицированных троеборцев.

3. Обосновать эффективность разработанной программы на основе показателей максимального «жим штанги лежа» и оценки уровня равновесия у спортсменов–троеборцев.

Гипотеза исследования – предполагается, что разработанная программа на основе показателей стабилометрии позволит улучшить спортивный результат у троеборцев высокой квалификации в спортивном движении «жим штанги лежа».

Использован метод компьютерной стабилографии с помощью стабилометрической платформы «ST-150». Данный метод отличается высокой чувствительности к отклонениям функционального состояния спортсменов, возможностью формирования индивидуальных и групповых нормативов [3].

Обоснованием применения данного метода является то, что использование в компьютерных стабилографах биологических обратных связей различных модальностей позволяет применить их и в качестве тренажерных устройств, направленных на совершенствование функции равновесия, координационных способностей, психологической устойчивости, грамотного тактического мышления, повышения роли отдельных сенсорных каналов при управлении движениями [2]. Данное направление следует особо выделить как перспективное с учётом того, что стабилографические комплексы таким образом создают особо благоприятные условия совершенствования спортивного мастерства.

Программное обеспечение стабилометрической платформы позволило оценить функцию равновесия у каждого испытуемого спортсмена в виде конкретных цифр и в дальнейшем провести математико-статистическую обработку полученных результатов [4].

Исследования проведены в две фазы. Первая фаза заключалась в тестировании с открытыми глазами, контролируя свой общий центр массы (ОЦМ) тела на мониторе, а вторая фаза с закрытыми глазами. В каждой из этих фаз данного теста пауэрлифтеры тестировались в двух вариантах постановки стоп: 1) проба Ромберга Европейской постановки стоп (основная стойка); 2) проба Ромберга Американской установки стоп (стойка ноги врозь) [5].

В исследовании участвовали 20 спортсменов высокой квалификации, имеющие 1 разряд, звания кандидат в мастера спорта и мастер спорта по силовому троеборью.

Тестирования спортсменов проходило до и после учебно-тренировочного занятия, было запланировано выполнение «жима штанги лежа» с субмаксимальными (90%-95%), максимальными (95%-100%) и субмаксимальными (100% и выше) весами и упражнениями с малыми весами для развития мышц плечевого пояса.

Главным критерием педагогического эксперимента являлся рост силовых показателей во втором соревновательном движении жим штанги лежа, с помощью добавленного в программу упражнения, укрепляющего мышцы стабилизаторы.

Полученные в процессе педагогического эксперимента данные уровня функции равновесия и силовые результаты позволили обосновать эффективность применения упражнений, использованных троеборцами высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты тестирования пауэрлифтеров в «основной стойке», когда для удержания статического напряжения общий центр массы (ОЦМ) в вертикальном положении спортсменам необходимо было осуществлять мышечный контроль над статическим положением тела, до тренировочного занятия фиксировался с оценками «плохо» и «удовлетворительно» по 15% соответственно; с оценками «хорошо» у 30% спортсменов и с оценкой «отлично» у 40%. После тренировочного процесса показатели функции равновесия улучшались за счёт уменьшения процентного соотношения испытуемых с оценкой «плохо» (на 5%) и «хорошо» (на 15%). В то же время процент испытуемых с оценкой «отлично» увеличился на 20%. Полученные процентные соотношения наглядно свидетельствуют, что при выполнении указанного упражнения наблюдается чёткая взаимосвязь с показателями функции равновесия.

После эксперимента, показатель с оценкой «отлично» увеличился ещё на 15% за счёт уменьшения количественного состава спортсменов с оценками «хорошо», «удовлетворительно» и «плохо» по 5% соответственно.

Показатели статического теста в стойке ноги врозь (Американская проба) составили следующие значения: оценка «отлично» наблюдалась у 60%, «хорошо» у 20%, «удовлетворительно» и «плохо» у 10% испытуемых соответственно. Аналогично после тренировки (ПТ) зафиксирован прирост процентного соотношения испытуемых с оценкой «отлично» и «хорошо» на 5% соответственно за счёт уменьшения процентного соотношения пауэрлифтеров с оценками «удовлетворительно» и «плохо» (по 5%).

Сравнивая результаты тестирования специальной физической подготовленности пауэрлифтеров по тестовому соревновательному упражнению «жим штанги лежа, мы выявили увеличение среднего по группе значения поднимаемого веса с 126,3±16,1кг в начальном этапе эксперимента, до 137,6±12,4кг после эксперимента. Подсчет t-кр. Стьюдента свидетельствует, что указанный прирост результата на 8,9% является статистически достоверным ($p<0.05$), подтверждая тем самым достаточную степень эффективности предлагаемой нами новой программы тренировок.

Заключение. Разработанная программа, составленная с учётом контроля функции равновесия у спортсменов-пауэрлифтеров, способствовала повышению спортивной результативности в упражнении «жим штанги лежа». Метод стабилометрии с достаточной степенью достоверности отражает состояние функции равновесия у спортсменов и может быть рекомендован в практику тренировочного процесса в указанном виде спорта.

Литература:

1. Аганянц, Е. К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, Т.А. Перминова, JI.Н. Огнерубова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 8. – С. 22-24. *2.* Рахматов, А. И. Подбор специально-подготовительных упражнений в силовой подготовке юных пауэрлифтеров II-III разряда для тренировки в приседе со штангой на плечах / А.И. Рахматов, В.А. Галкин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 60. – №5. – С. 57-61. *3.* Беляев, В. С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла /В.С. Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров / Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2015. – № 3 (19). – С. 44-53. *4.* Черногоров, Д. Н. Исследования функции равновесия у тяжелоатлетов различной квалификации

в практике тренировочного мезоцикла / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер // Современные концепции научных исследований сборник научных работ (часть 1), XII Международная научно-практическая конференция. – М: Евразийский Союз Ученых. – 2015. – №3 (12). – С. 32-35. *5*. Черногоров, Д. Н. Способность к сохранению функции равновесия тяжелоатлетов различной квалификации / Д.Н. Черногоров, В.С. Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, А.А. Беззубов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – № 1. –С. 78-83. *6*. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учеб. пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2012. *7*. Шестаков, М. П. Использование стабилометрии в спорте: монография. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА АКРОБАТОК В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ

Шафикова Л. Р.*, к.б.н., доцент.*
Башкирский государственный медицинский университет.
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия.

Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности нагрузок, в зависимости от которых изменяются многоуровневые и системные сдвиги адаптивных и дезадаптивных показателей единой функциональной системы организма спортсмена [1]. Нагрузки в женской парно-групповой спортивной акробатике характеризуются анаэробной биоэнергетической направленностью, так как основной спортивной деятельностью акробаток является скоростно-силовые упражнения сложнокоординационного характера. Эти нагрузки возрастают из года в год, во время тренировок и ответственных соревнований, но какое влияние они оказывают на их функциональное состояние и способствуют ли нормальному функционированию организма девочки, девушки, женщины?

В связи с вышеизложенным, мы считаем актуальным проведение исследования адаптивных возможностей спортсменок различных возрастных групп, на примере спортивной акробатики.

В нашем обследовании принимали участие акробатки пяти возрастно-квалификационных групп. Первая группа (n=9) – девочки 7-9 лет, вторая (n=10) - 10-13 лет, в третью группу (n=6) вошли акробатки КМС в возрасте 14-17 лет. Четвертую возрастную группу сформировали спортсменки 18-21 лет, являющиеся членами сборной РБ и имеющие спортивную квалификацию мастера спорта. Пятая группа (n=5) - женщины-акробатки в возрасте 24-25 лет, имеющие также квалификацию матера спорта, которые несколько лет назад закончили свою спортивную деятельность.

Уровень функционального состояния изучали с помощью адаптационного потенциала системы кровообращения (АП ССС), рассчитываемого в баллах по формуле:

АП ССС=0,011(ЧСС)+0,014(САД)+0,008(ДАД)+0,014(В)+0,009(МТ)-0,009(Р)-0,27,

где ЧСС – частота сердечных сокращений (в мин), САД и ДАД – соответственно систолическое и диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.), В – возраст, (в годах), МТ – масса тела (в кг), Р – рост (в см).

Для отнесения акробаток к тому или иному классу функциональных возможностей их организма использовалась следующая шкала: пороговые значения АП ССС не более 2,1 балла – удовлетворительная адаптация; от 2,11 до 3,2 балла – напряжение механизмов адаптации; 3,21-4,3 балла – неудовлетворительная адаптация; 4,31 и больше – срыв адаптации [2].

Артериальный пульс у испытуемых обнаруживался прикосновением лучевой артерии и подсчитывался за 15 сек в покое (при умножении на четыре вычислялась ЧСС в минуту). Рост определяли при помощи ростомера. Масса тела измерялась при помощи электронных

весов Korona-Rilana (Германия). Для измерения артериального давления плечевой артерии применяли способ Короткова [3].

Результаты наших исследований показали, что значения адаптационного потенциала акробаток всех возрастных групп не превышают порогового показателя 2,1 балла, что по шкале оценки характеризует состояние удовлетворительной адаптации спортсменок. Однако характер ответных реакций на интенсивную скоростно-силовую нагрузку акробаток не однозначен и наблюдаются изменения показателей АП ССС с возрастом. Так, в первой возрастной группе детей 7-9 лет, которые занимаются в группе начальной подготовки значения адаптационного потенциала ниже уровней всех остальных групп, и составляет 1,757±0,048 баллов. С возрастом наблюдается тенденция к увеличению данного показателя. В 10-13 лет его уровень повышается в среднем до 1,874±0,061, что, по всей видимости, связано с увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

У акробаток 14-17 лет и 18-21 года в среднем показатели адаптационного потенциала системы кровообращения являются ниже данных 10-13 летних спортсменок, но выше девочек 7-9 лет, и составляют 1,846±0,081 и 1,864±0,043 баллов соответственно. Наиболее высокий показатель АП ССС был выявлен у бывших спортсменок-акробаток (1,9016±0,056), что указывает, видимо, на уменьшение их адаптивных возможностей после окончания спортивной деятельности.

Таким образом, наблюдается динамика адаптационного потенциала системы кровообращения с возрастом, изменяющаяся в процессе многолетней скоростно-силовой тренировки акробаток. Вследствие этого в организме спортсменок формируются специфические системно-структурные связи, которые отражают особенности приспособления их организма к физическим нагрузкам.

Сравнительный анализ корреляций адаптационного потенциала системы кровообращения, иммунного и гормонального статуса у акробаток различных возрастно-квалификационных групп показал, что конфигурация структурных взаимосвязей у них не одинакова и имеет свой биологический уровень.

Так, внутрисистемные корреляционные связи всех возрастных групп имеют в основном положительный характер, лишь две отрицательные корреляции значений АП ССС выявлены у второй возрастной группы с весом (R=-0,472) и у бывших акробаток с возрастом спортсменок (R=-0,363).

Высокие положительные внутрисистемные связи отмечались между показателями адаптационного потенциала и диастолическим артериальным давлением: у 7-9 летних девочек (R=0,874); у акробаток 10-13 лет (R=0,770); у спортсменок пубертатного возраста (R=0,605) и бывших акробаток (R=0,911). Также стабильные положительные корреляционные взаимоотношения с показателями САД выявлены во всех пяти возрастных группах: R=465, R=831, R=0,605, 0,813 и R=0,891 соответственно.

У акробаток высокой квалификации и бывших акробаток существуют также средние корреляции положительного характера между АП ССС и весом спортсменок R=0,555 и R=0,570 соответственно.

Очевидно, такое количество внутрисистемных корреляционных связей указывают на слаженную работу системы кровообращения, особенно это, наблюдается у акробаток предпубертатного периода и бывших спортсменок-акробаток. Соответственно, низкая теснота внутрисистемных корреляций показателей адаптационного потенциала юных и высококвалифицированных акробаток указывают на недостаточную координированность сердечно-сосудистой системы в данные возрастные периоды.

Многочисленные замыкающие корреляционные межсистемные связи показателей адаптационного потенциала с эндокринной и иммунной системами в обследуемых возрас-

тных группах подтверждают их неоценимую роль в развитии адаптационных возможностей к интенсивной скоростно-силовой мышечной деятельности.

Исключение составляет группа юных акробаток, в которой обнаруживаются лишь отрицательные корреляционные взаимосвязи АП ССС с пролактином R=-0,446 и лютеинизирующим гормоном R=-583, что указывает на неустойчивые адаптационные возможности организма данной возрастной группы и низкую согласованность сердечно-сосудистой системы с иммунным статусом.

У спортсменок 10-13 лет были выявлены наибольшие по сравнению с другими возрастными группами корреляционные взаимоотношения показателей адаптационного потенциала с юными нейтрофилами R=-0,403, с моноцитами R=0,376, с базофилами R=0,381, с ЛГ R=-0,534, с пролактином R=0,648 и кортизолом R=-322. Это показывает на их совместное участие в формировании приспособительных механизмов к нагрузкам скоростно-силового характера.

При статической обработке полученных результатов значимые отрицательные связи показателей АП ССС у спортсменок подросткового периода выявлены с базофилами R=-0,680 и с пролактином R=-0,485, и положительная корреляция с моноцитами R=0,611, когда у акробаток высокой квалификации отмечается отрицательная - R=-0,437. У девушек-спортсменок 18-21 года также выявлены стабильные положительные замыкающие связи с тремя половыми гормонами: с ФСГ (R=0,454); с ЛГ (R=0,444) и пролактином (R=0,339). Высокий уровень взаимоотношений сердечно-сосудистой и гормональной систем говорит о тесном участии в процессах адаптации к мышечной деятельности акробаток высокой квалификации.

Корреляционные зависимости у акробаток, закончивших спортивную деятельность, в основном носят отрицательную направленность: с юными нейтрофилами (R=-0,646), с ФСГ (R=-0,326) и кортизолом (R=-0,731), лишь наблюдается положительный коэффициент с моноцитами, который составляет R=0,654.

Таким образом, наличие внутри- и межсистемных зависимостей показателей адаптационного потенциала системы кровообращения, иммунного и гормонального статуса акробаток свидетельствует о том, что развитие тренированности и высокой работоспособности спортсменок в процессе многолетней спортивной деятельности, зависит от многообразия взаимосвязей параметров подсистем функциональной системы, совершенствования их регуляции и адаптационных изменений.

Литература:

1. Прокопьев, Н. Я. Показатели уровня адаптационного потенциала у студентов перед проведением экзаменационной сессии / Н.Я. Прокопьев, В.И. Низамутдинова, Л.Н. Альберт. // Вестник Южно-уральского государственного университета. – 2003. – N 5 (б). – С. 87-90. *2.* Шафикова Л.Р. Адаптационный потенциал системы кровообращения как критерий оценки функционального состояния акробаток в возрастном аспекте // Современные проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения: материалы XVII всеуральской олимпийской научной сессии. – Уфа: БашИФК, 2005. – Ч. 1. – С. 207-213. 3. Шафикова Л.Р. Физиологические особенности долговременной адаптации организма акробаток к скоростно-силовым спортивным нагрузкам: автореф. дис. … канд. биол. наук: 13.00.04. – Челябинск: 2006. – 24 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

***Шувагина В. Д., Данилова Г. Р.**, к.п.н., доцент, **Коновалов И. Е.**, д.п.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Казань, Россия.

Аннотация. Техническая подготовка в работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития игры в баскетбол изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. В исследовании разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствование технической подготовленности юных баскетболисток.

Ключевые слова: юношеский спорт, юные спортсмены, баскетбол, техническая подготовка, комплексы упражнений.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Техника баскетбола включает в себя совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать те или иные задачи в тренировочной и соревновательной деятельности.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях игры. Для того чтобы добиваться наилучших результатов, баскетболист в любом возрасте должен владеть всем разнообразием технических приёмов, быстро и точно их выполнять. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Игровые действия весьма разнообразны и позволяют в любой момент игры. Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких спортивных результатов. Именно поэтому овладение техникой игры обычно заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки.

Все приёмы техники нужно оттачивать со спортсменами на каждом занятии. Проблема состоит в том, что у юных баскетболистов навык непрочен, поэтому категорически не рекомендуется делать перерыв в занятиях больше чем на 5-7 дней. Так как придется обучать всем техническим приемам заново.

Исследование проводилось на базе СК «Ватан». Всего в нашем исследовании приняли участие 20 юных баскетболисток: 10 человек – экспериментальная группа, 10 баскетболисток оказались в контрольной группе. Контрольная группа работала по типовой программе для ДЮСШ. Экспериментальная группа тренировалась по типовой программе для ДЮСШ, но усилив ее специально разработанным нами комплексам упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе исследования было разработано и внедрено в тренировочный процесс два комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности юных баскетболисток, они включали в себя различные упражнения, как с мячом, так и без мяча. Комплексы упражнений использовались в тренировочном процессе экспериментальной группы на протяжении всего сезона. Для сравнения и выявления эффективности применения комплексов упражнений для совершенствования технической подготовленности мы определили контрольные показатели, рекомендованные програм-

мой по баскетболу для ДЮСШ, такие как: – передвижение в защитной стойке; – скоростное ведение; – передачи мяча; – дистанционные броски; – штрафные броски.

Заключение. В педагогическом эксперименте разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствование технической подготовленности юных баскетболисток. Внедренные нами комплексы упражнений позволили повысить уровень технической подготовленности юных баскетболисток.

Литература:

1. Кузьмина, О. И. Учет нейродинамики и психомоторики юных баскетболисток 12-16 лет при формировании индивидуального стиля игровой деятельности / О.И. Кузьмина, М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 128. – № 10. – С. 241-247. *2.* Леньшина, М. В. Анализ содержательно-временной структуры атакующих действий и характера соревновательных нагрузок в игре юных баскетболисток 16-18 лет / М.В. Леньшина, Р.И. Леньшина // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки: Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2007. – С. 125-131. *3.* Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузов. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – С.73-74. *4.* Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С.349-350.

МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ТЕКУЩЕЙ И ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

Яковлева О. Н., Цуканова Е. Г., *к.п.н. Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*
Купцов Ю. А.*, к.п.н., доцент,* ***Горащенко А. Ю.****, к.п.н., доцент.*
Государственный университет физического воспитания и спорта.
г. Кишинэу, Республика Молдова.

Ведущее положение системы управления подготовкой юных спортсменов предусматривает, что нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны возрастным особенностям подростков и юношей, а с другой – быть ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. В этом случае общие объемы тренировочной нагрузки на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом высшего спортивного мастерства, его первой фазой – нормами нагрузок мастеров спорта [6].Это принципиальное положение системы управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов сохраняет направленность их подготовки на высшее спортивное мастерство.

В ряде основополагающих работ по теории и методике подготовки юных спортсменов [3-6] утверждается, что параметры объема тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должны составлять 45–50% общего объема нагрузок мастеров спорта, на этапе углубленной тренировки – 70–80%. В известной мере такой подход связан и с тем, что с самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапах начальной спортивной специализации и углубленной

тренировки не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечивают более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов.

Необходимо исключить и другую крайность, часто наблюдаемую в практике спортивной тренировки. Зачастую начальные параметры общего объема беговой нагрузки у юных бегунов на средние дистанции оказываются невысокими, что обуславливает отставание в темпах роста спортивного мастерства. Скачкообразное увеличение динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе, подменяющее постепенность в приросте нагрузок, значительно интенсифицирует тренировочный процесс, приводит к срыву психофизиологической адаптации юных легкоатлетов. Несоответствие текущих результатов перспективной динамике спортивного мастерства, нацеленной на высшие достижения, объясняется тем, что бегуны своевременно не получили необходимой подготовки в юношеском возрасте, и в дальнейшем продолжали тренироваться, приспосабливаясь к требованиям текущего дня, не имея возможности восполнить допущенные пробелы, строго придерживаться основных требований методики тренировки. Избежать подобного положения можно, если руководствоваться установкой на целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству.

Модельно-целевой педагогический эксперимент с юными бегунами на средние дистанции, предусматривающий подбор тренировочных заданий [1, 2], адекватных по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы функциональной нагрузке в соревновательном беге на 800 и 1500 м, проводился в текущей подготовке спортсменов экспериментальной группы на соревновательном этапе. Полученные данные позволили соотнести различные тренировочные программы с нагрузкой соревновательного упражнения. Сравнивая тренировочные задания с различной комплектацией параметров нагрузки, можно отметить, что в задании 10х100х100 м со скоростью бега 80% (14,8-15,0сек) для спортсменов первого разряда работа в зоне высокой интенсивности составила 19,4%, в зоне большой интенсивности 41,2%. В тренировочном задании 2х(10х100 м) со скоростью 90-95% от максимальной работа в зоне максимальной и высокой интенсивности составила 31,2%, в зоне большой интенсивности 26%. Итоги сравнения воздействия на организм юных бегунов соревновательного бега и тренировочных заданий на дистанции 100 м показывают, что главным воздействующим фактором стала интенсивность выполнения упражнений, т.е. время бега на дистанции. В тренировочном задании 10х200х200м вновь не были достигнуты плановые показатели функциональной работоспособности, которая составила в зоне высоких значений (IV) – 19,7%, больших значений (III) – 31,5%. Беговая работа с использованием отрезков 100-200 м, равно как и 2000-22000 м не вызывает в организме спортсменов состояния, идентичного воздействию соревновательной нагрузки.

Близкими к соревновательному бегу по воздействию на организм бегунов оказались тренировочные программы с использованием отрезков от 300 до 1000 м, при этом наиболее адекватными были нагрузки с применением бега на 400-600 метровых отрезках со скоростью выше средней в соревнованиях. Так, например, в тренировочном задании 10х300х300м работа в зоне высокой интенсивности (IV) составила 40,2%, в зоне большой интенсивности (III) – 51,6%; в тренировочном задании 15х300 м работа в зоне максимальной и высокой интенсивности составила суммарно 31,9%, в зоне большой интенсивности –16,8%. Видимо, увеличение количества повторений сверх нормы оптимального числа снижает эффективность тренирующих воздействий, поскольку режим работы переключается на смешанный и аэробный.

В тренировочном задании 8х400 м с ординарным отдыхом в виде ходьбы через 400 м работоспособность в зоне высоких значений (IV) составила 21,6%, больших значений (III) – 14,4%. В тренировочном задании 10х400х400м с жесткими интервалами отдыха в виде медленного бега работа в зоне высокой интенсивности (IV) составила 41,2%, в зоне большой интенсивности (III) – 47,1%, что типично функциональному отклику при беге на отрезках 300 м. Вместе с тем, варьирование интервалами отдыха, в частности, плановое их уменьшение, в

большей мере вызывает сдвиги, характерные соревновательной нагрузке бегунов на 800 и 1500 метров, но все же этого недостаточно для точного соответствия функциональным напряжениям организма в состязаниях.

Более оправданным стало уменьшение длины дистанции в беге – тренировочное задание 800+600+500+400+300 метров, что объективно потребовало увеличения интенсивности его выполнения. И это не замедлилось сказаться – работа в зоне высокой интенсивности составила 35,8%, в зоне большой интенсивности – 47,9%. Наиболее оптимальные показатели работоспособности в сравнении с соревновательными наблюдались в тренировочном задании 6х500х500м. Выполняя его на соревновательной скорости с оптимальным числом повторений и регламентированными паузами отдыха, были достигнуты следующие показатели функциональной работоспособности – в зоне высоких значений ЧСС (IV) – 43,3%, в зоне больших значений ЧСС (III) – 55,1%.

В тренировочном задании 5х1000х800 м варьировалась скорость выполнения беговых упражнений. В первом случае время бега отрезков составило в среднем 3.45 мин, во втором случае – 3.00 мин. Различными оказались и функциональные отклики ССС на предложенные педагогические задания. В первом случае – работа в зоне высокой интенсивности (IV) составила 27,7%, в зоне большой интенсивности (III) – 38,1%. Во втором случае работа в зоне высокой интенсивности (IV) составила 53,1%, в зоне большой интенсивности (III) – 34,4%. По нашему мнению, соблюдение околосоревновательной скорости выполнения упражнений выводит на планируемый уровень подготовленность бегунов на средние дистанции. В заключение рассуждений укажем, что кроссовая подготовка на дистанциях 5-22 км проходит в основном в зоне большой интенсивности (III – ЧСС 156-175 уд/мин).

Таким образом, тренировочная работа на отрезках 10х300м (интервал отдыха 3–4 мин), 10х400м (интервал отдыха 4 мин), 6х500м (интервал отдыха 5 мин) со скоростью 6-10% выше соревновательной и на отрезках 5х1000м (интервал отдыха 5-6 мин) со скоростью 93-95% от соревновательной наиболее соответствует по своему воздействию нагрузкам соревновательного упражнения. Величина ЧСС и концентрация молочной кислоты находятся в пределах 94-98% от уровня, зарегистрированного в соревнованиях. Преодоление отрезков 2х2000м (интервал отдыха 6–8 мин) и однократный бег на дистанции 3000 м со скоростью 70, 77, 86% от соревновательной не приводит к функциональным и биохимическим изменениям, типичным для нагрузки в беге на средние дистанции. Отмеченные выше особенности беговых средств должны учитываться при планировании подготовительного и соревновательного периодов тренировки бегунов на средние дистанции.

Литература:

1. Алабин, В. Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 30-31. *2.* Вашляев, Б. Ф. Методология конструирования тренирующих воздействий / Б.Ф. Вашляев // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 2. – С. 34-37. *3.* Германов, Г. Н. Педагогическая технология пошаговой регламентации двигательных заданий, используемых в подготовке юных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, А.А. Новикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : науч.-теорет. журнал. – 2011. – Т. 79. – № 9. – С. 50-58. *4.* Германов, Г. Н. Технология модельно-целевого конструирования тренировочных заданий при развитии локальной мышечной выносливости у юных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.Е. Попова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 30-37. *5.* Никитушкин, В. Г. Построение тренировочных заданий в микроциклах подготовки юных бегунов на средние дистанции при воспитании локальной мышечной выносливости / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Ю.А. Купцов // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 58-62. 6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

РАЗДЕЛ III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КОРРЕКЦИЯ ДИСГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

***Ангел А. А., Побурный П. В.**, к.п.н., профессор.*
Государственный Университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, г. Кишинев

Известно, что масса тела человека является одним из значимых показателей его физического развития, дееспособности, крепости и представляет собой интегральную оценку характера метаболизма, энергетических и информационных процессов в организме. Определено, что количество студентов дневной формы обучения с избыточной массой тела от нормы в некоторых университетах составляет 20-30% от всех обучающихся, тем не менее, большинство методик занятий физическим воспитании ем в различных учебных заведениях нашей страны этого тревожного положения не учитывают [1, 2].

Для коррекции дисгармонического физического развития студентов с учетом их конституциональных особенностей нами были организованы занятия силовыми упражнениями по системе бодибилдинга, учитывающая особенности их телосложения [5, 6].

Анализ литературных и собственных данных показал, что силовые упражнения по системе бодибилдинга являются популярными и привлекательными у молодежи, способствующие коррекции физического развития, разносторонней физической подготовленности и улучшению здоровья.

Предлагаемая нами программа занятий силовыми упражнениями по системе бодибилдинга предусматривала возможность гармонизации физического развития и общедвигательной подготовленности студентов с различным типом телосложения [3,4].

Для эндоморфов основной задачей силовыми упражнениями предусматривалось снижение жировой массы и нормализация веса тела. Одно занятие из трех микроцикла посвящалось развитию силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса методом повторных усилий. Направленность остальных занятий микроцикла предусматривала «сжигание жира», поддержание достигнутого уровня силовых способностей методом динамических усилий при круговом способе занятий. Кроме того, во всех занятиях микроцикла предусматривалась нагрузка 10-15 минут на кардиотренажерах в аэробном режиме.

Эктоморфам предлагалась программа силовых упражнений методом повторных усилий два занятия в микроцикле в медленном темпе: опускание отягощения (эксцентрическая работа) 2-3 секунды, поднимание (концентрическая работа) 1-2 секунды, что позволяет поддерживать максимальный уровень нервно-мышечного напряжения, способствующего увеличению мышечной массы в условиях гипертрофии и увеличению мышечной силы [3,5].

Для развития рельефа мышц и увеличения мышечной силы в одном занятии использовали метод контраста, позволяющий в одном подходе поочередно развивать максимальную и скоростную силу [7]. В обязательном порядке после силовых упражнений выполнялась аэробная работа на кардиотренажерах, что, по мнению В.Н. Платонов (2015) не препятствует развитию гипертрофии и силы мышц.

Юноши мезоморфного телосложения тренировались три раза в неделю, используя весь арсенал средств и методов силового бодибилдинга в сочетании с кардиотренигом по общепринятой методике.

Анализ показателей физического развития и его дееспособности показал их положительную динамику: рост тела в длину ежегодно увеличивался на 1-2%, объем грудной клетки на 3-4%, индекс Кетле у мезоморфов улучшался на 8,2%, эктоморфоф на 3,8%. У эндоморфов наметилась тенденция снижения индекса Кетле на 1,5-2,0% по годам тренировки с одновременным уменьшением толщины складки на животе на 0,5-0,6 см. У эктоморфов наблюдалось увеличение складки на 0,4-0,5 см, у мезоморфов наблюдалась норма. Таким образом, разнонаправленные адаптационные изменения показателей физического развития отражают наметившуюся тенденцию гармонизации телосложения студентов различного телосложения.

В динамике показателей общедвигательной подготовленности также наблюдается положительные изменения. В частности у мезоморфов темпы прироста в кистевой и становой силе составили 41,5% и 47,0%, у эктоморфов 11,9% и 20,0% и у эндоморфов 16,3 и 16,0% соответственно. Улучшились показатели тестирования силовой выносливости – подтягивание на перекладине у этоморфов на 36,5%, мезоморфов на 59,8% и эндоморфов на 34,8%. Аналогичная тенденция просматривается и в показателях быстродействия в слухомоторной реакции, темпинг-тесте, скорости бега и бега на выносливость в статическом равновесии, что в целом отразилось на функциональном состоянии организма студентов в условиях дифференциального силового тренинга: увеличилось время задержки дыхания на вдохе и выдохе, снизилась частота сердечных сокращений, абсолютные величины которых обусловлены с одной стороны направленностью тренинга, с другой – типом телосложения, скоростью обмена веществ, режимом питания и другими факторами, которые могут развиваться индивидуально и с различными темпами прироста.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Об информативности различных критериев физического развития / Г.А. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1984. – №10. – С. 58. *2.* Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 232 с. *3.* Мурзин Д. Бодибилдинг: книга-тренер / Д. Мурзин, А. Шварценеггер. – М.: Эскмо, 2013. – 26 с. *4.* Платонов, В. Н. Методика увеличения максимальной силы за счет прироста анатомического поперечника мышц. // Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – С. 767. *5.* Тюннеманн, Ю. Общеразвивающая и специальная основа тренировки / Ю. Тюннеманн, Х. Хартман // Современная силовая тренировка. – Берлин, 1988. – 236 с.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аникин А. А., Аникина Т. С.
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна,
Московская область, Россия

Активный интерес к физической культуре формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть, являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Поэтому мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальнейших перспектив в физическом совершенствовании и требований общества до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент.

Для формирование мотивации занятий физической культурой необходимо, чтобы студент брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неуспехи и неудачи не отсутствием способностей, а недостаточностью собственных усилий.

При работе с группой в условиях занятия можно и необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия для целенаправленного воспитания у них внутренних, положительных мотивов занятий физическими упражнениями, то есть для формирования у них активно-положительного, устойчивого интереса к физической культуре.

Интересы к занятию физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, исправить осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества.

Интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо, наоборот стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремленность.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности. Учитывая это, необходимо постоянно осуществлять стимуляцию познавательных интересов. Основные направления такой стимуляции: стимуляция познавательных интересов при помощи содержания изучаемого материала; стимуляция познавательных интересов организацией и характером познавательной деятельности.

Цель исследования. Повышение эффективности учебных занятий физической культурой студентов посредством применения соревновательного и игрового методов обучения.

Задачи исследования. 1. Исследовать закономерности и механизмы повышения эффективности занятия физической культурой со студентами университета; 2.Разработать методику повышения эффективности мотивации к двигательной активности студентов при использовании соревновательного и игрового методов обучения; 3.Оценить эффективность комплексного использования соревновательного и игрового методов обучения при проведении учебных занятий физической культурой со студентами.

Методы исследования: 1. Анализ научно-методической литературы; 2. Социологический метод исследования (анкетный опрос); 3. Статистические методы исследования.

Исследование проводилось в ГОУ ВО МО «ГСГУ» г. Коломна со студентами на учебных занятиях физической культурой с сентября по декабрь 2016-2017 учебного года. Под наблюдением находилось две группы студентов первого курса (численность контрольной и экспериментальной групп составляла 25 студентов, общее число студентов, участвовавших в исследовании – 50). Для экспериментальной группы занятия в течение 1-ого семестра проводились с применением соревновательно-игрового метода с помощью специально разработанных игровых комплексов. Контрольная группа занималась по стандартной программе. До и после педагогического эксперимента проводилось исследование контингента экспериментальной и контрольной групп при помощи психофизиологических методик, тестирования и анкетирования. В конце эксперимента было проведено анкетирование студентов экспериментальной и контрольной групп по выяснению степени выраженности утомления после аналогичных учебных занятий физической культурой, а также фиксировались внешние признаки утомления.

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента выявлены лучшие данные функционального состояния организма студентов экспериментальной группы в динамике занятий физической культурой, проявившиеся в более высоком уровне показателей психофизиологических функций по сравнению с контрольной группой. Так же выявлено, что в мотивационной сфере студентов все взаимосвязано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Обязательным условием успешного формирования у студентов активного, устойчивого интереса к занятию физической культуры является воспитание результативных мотивов. Без ориентации на результат двига-

тельная активность неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки.

Заключение. Исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда преподаватель и студент добиваются сдвигов в обучение и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникает внутренняя мотивация, вдохновение успехом.

Предложенная организационно-методическая форма учебных занятий физической культурой с использованием разработанной системы соревновательно-игровых комплексов показала свою эффективность за счёт повышения моторной плотности с соответствующей более высокой частотой пульса, формирования стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом при росте значимости качеств личности, определяющих повышение мотивации.

Литература:

1. Аникин, А. А. Формирование повышенной мотивации к двигательной активности у студентов с помощью соревновательно-игрового метода / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы межд. науч.-практ. конф. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 22-27. *2.* Барановская, Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII международ. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16. *3.* Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5. 4. Перова, Г. М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК 17-20 ЛЕТ

Аннамурадова Л. Г. *Туркменский Национальный институт спорт и туризма.*
г. Ашгабат, Туркменистан.

Как свидетельствуют результаты исследования, увеличение массы тела у обследованного контингента девушек-студенток 17-20 лет происходит неравномерно при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе [6, 7]. Общий прирост средней массы тела к III курсу составил 4,5 кг ($p<0,05$). Наибольшее ее увеличение зафиксировано в двух диапазонах: первый – от обучения в 11 классе и при поступлении на I курс университета – прирост средних показателей составил 1,6 кг (2,7 %), второй – от II курса к III курсу обучения – 2,2 кг – 3,6 % ($p<0,05$). Можно полагать, что этот факт в значительной степени является следствием недостаточного объема двигательной активности студенток или ее нерациональным построением в системе физического воспитания обучающихся в ВУЗе [1, 2, 3, 4].

Вторым важным интегральным показателем физического развития девушек-студенток 17-20 лет является длина тела. Общий ее прирост за период обучения в вузе составил 1,2 см. Длина тела является мало изменяемым показателем. Однако коэффициенты вариации в исследуемых признаках у девушек-студенток по возрастным группа и курсам обучения достигли значительных величин и составили от 2,2 до 5,2 % (табл. 1).

Таблица 1

Физическое развитие девушек-выпускниц школы и студенток в период обучения в вузе ($\bar{X} \pm m$)

Группы	Период обследования	Рост, см	Вес, кг	Экскурсия грудной клетки, см	ЖЕЛ, мл
выпускники школы n=88	начало года конец года	165,4±0,7 166,6±0,8	58,4±0,2 60,0±0,3	6,5±0,1 8,7±0,2	2775±39 3178±32
I курс университета n=96	начало года конец года	166,9±1,0 167,4±1,1	60,1±0,3 60,7±0,3	7,8±0,1 7,4±0,1	2850±28 2952±24
III курс университета n=58	начало года конец года	167,7±0,5 168,1±0,7	60,7±0,5 62,9±0,4	7,1±0,2 6,8±0,2	2821±25 2743±28

Показательна в сравнительном анализе динамика индекса Кетле, оцениваемого весоростовым соотношением (г/см); так значения индекса у девушек-выпускниц школы составили 360 г/см, причем годовой прирост показателя равнялся 2 %; у девушек-студенток по окончании I курса значения составили 363 г/см, годовой прирост показателя равнялся 0,8 %; у девушек-студенток по окончании III курса значения составили 374 г/см, годовой прирост показателя равнялся 3,3 %. Таким образом, нельзя не обратить внимание на некоторую тенденцию, которая наблюдается у девушек-студенток при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе. Это увеличивающееся превышение массы тела над его ростом, что указывает на первые признаки так называемого «гипокинезического ожирения» [4, 5].

Окружность грудной клетки является также одним из существенных признаков физического развития индивида. Данные исследования показали, что у обследованных девушек-студенток 17-20 лет в возрастном диапазоне окружность грудной клетки увеличивалась неравномерно: в возрастной группе 11-классниц-выпускниц школы за период их обучения на I курсе университета – прирост средних показателей составил 1,8 см (исходный – 81,0 см, прирост 2,2 %). За период обучения в вузе от II курса к III курсу прирост средних показателей составил 2,6 см (исходный – 83,0 см, конечный – 85,6 см; прирост 3,1 %, $p<0,05$). Показательна динамика экскурсии грудной клетки, которая от I к III курсу уменьшается, что косвенно свидетельствует о снижении дыхательных возможностей организма молодых девушек 17-20 лет и слабости дыхательных мышц, ответственных за данную функцию, а также опосредованно характеризует слабую деятельность сердечно-сосудистой системы ввиду малого поступления и утилизации кислорода в малом объеме вдыхаемого воздуха.

Подтверждением тому могут служить показатели жизненной емкости легких, измеряемые в нашем исследовании спирометром УСПЦ-1 – это компактный, простой и удобный в использовании прибор, оснащенный жидкокристаллическими индикаторами. Предназначен для функциональной диагностики легких, а именно, индикации и измерения форсированной жизненной ёмкости (ЖЕЛ) и объема форсированного выдоха за первую секунду (ФВ1).

Так, в возрастной группе 11-классниц-выпускниц школы ЖЕЛ составила 3178±32 мл, ее прирост за год обучения в выпускном классе составил 14,5 %; показатели ЖЕЛ у девушек-студенток младшего курса составили 2952±24 мл, прирост за период обучения на I курсе университета составил 3,6 %, при этом зафиксированы меньшие абсолютные показатели, чем у 17-летних девушек; за период обучения в вузе от I курса к III курсу показатели ЖЕЛ уменьшались от значений выпускниц школы и студенток I курса, темпы регрессивного

ухудшения от показателей выпускниц школы составили –15,9 %, от показателей студенток I курса –7,6 %, а за год обучения на старшем III курсе регресс составил –2,8 %.

Таким образом, количественные характеристики морфологических и физиологических характеристик физического развития свидетельствуют об ухудшении функционального состояния девушек-студенток при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе [3, 4]. Характерно, что у девушек-студенток I курса не проявляется высоких темпов прироста функциональных показателей в сравнении с девушками-выпускницами, а у девушек-студенток III курса наблюдается явный регресс этих показателей, что объясняется, в первом случае, неадекватной психофизиологической и физической адаптацией систем организма к новому ритму учебной деятельности, а, во втором случае, снижением эффективности методики физического воспитания, связанной как с потерей интереса студенток к физкультурным занятиям, так и со снижением продуктивности педагогического процесса со стороны преподавателей.

При оценке функционального состояния студенток в упражнениях и пробах, которые требуют способности длительно претерпевать максимальные физические нагрузки, следует использовать пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Проявление волевых усилий с установкой на максимальный результат возможно только в условиях высокой мотивации испытуемых, формируемой в условиях конкурентного состязательного сравнения, последнее нацелено на создание мотивации на успех. В результате апробации такой процедуры тестирования в повторных контрольных тестах результаты у студенток в данных функциональных пробах увеличились на 30%. В среднем достоверность различий по t-критерию Стьюдента между исходными и конечными результатами достигала 99,9% уровня ($p<0,001$).

В показателях физической работоспособности, о которой мы судили по данным функциональных проб, также наблюдалась разнонаправленная динамика (табл. 2). Физическая работоспособность определялась пятью тестами и анализировалась в течение всего учебного года по курсам обучения.

В функциональных дыхательных пробах «Штанге» и «Генчи» различия остаются явными между девушками-выпускницами школы и студентками, где у последних отмечается прирост показателей ($p<0,05$). Видимо, это связано, в первую очередь, с возрастными изменениями и ростом функциональных показателей дыхательной системы. Внутригрупповых и межгрупповых различий у студенток I и III курсов в дыхательных пробах «Штанге» и «Генчи» не наблюдается ($p>0,05$), последнее характеризует стабилизацию функциональных показателей физического развития, и косвенно указывает на пассивность педагогических действий в методиках физического воспитания студентов.

Таблица 2

Общая функциональная подготовленность девушек-выпускниц школы и студенток в период обучения в вузе ($\bar{X}\pm m$)

Группы	Период обследования	Проба Штанге	Проба Генчи	Проба Ромберга	Орто проба	Индекс Руфье
выпускники школы n=88	начало года конец года	38±1,2 45±1,5	20±0,6 24±0,7	6±1 8±1	7±1 5±1	7,4±0,2 7,5±0,1
I курс Университета n=96	начало года конец года	50±1,6 55±1,4	28±0,8 30±1,0	8±1 9±2	5±1 5±1	7,5±0,3 7,2±0,2
III курс Университета n=58	начало года конец года	51±1,3 40±1,2	26±0,6 20±0,5	8±1 5±1	6±1 9±2	8,0±0,2 8,8±0,2

Иную закономерность следует отметить в данных пробы «Ромберга» и ортостатической пробы – наблюдается всплеск показателей у девушек-студенток I курса в сравнении с девушками-выпускницами школы как процесс адаптивных реакций в новой функциональной среде, как результат повышенной моторной активности в физическом воспитании студентов начальных курсов (р>0,05), и явное падение показателей в этих пробах к концу III курса обучения, что объясняется снижением общих параметров физической активности в организованных и самостоятельных формах физического воспитания студентов (р<0,05).

Выявлено, что показатели работоспособности сердца при физической нагрузке в «пробе Руффье» у девушек-выпускниц школы характеризуются на оценку удовлетворительно, у студенток за период обучения в вузе на I курсе происходит незначительное улучшение функциональных проявлений в сердечной деятельности, и составляет всего 4% (р<0,05). У студенток за период обучения в вузе на III курсе показатели сердечной деятельности по результатам в «пробе Руффье» ухудшаются, темпы регресса подготовленности составляют 22% (р>0,05), реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку и скорость ее восстановления оценивается как средняя (время восстановления ЧСС после 20 приседаний).

Таким образом, количественные характеристики морфологических и физиологических характеристик физического развития свидетельствуют об ухудшении функционального состояния девушек-студенток при переходе из школы в ВУЗ и по годам обучения в ВУЗе [1-4].

Литература

1. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *2.* Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие / под ред. В.Г. Никитушкина, Е.Н. Чернышевой, Н.Н. Чеснокова; авт. В.К. Спирин, Г.Н. Германов, Ю.И. Разинов [и др.]. – М.: Физическая культура, 2013. – 271 с. *3.* Рахматов, А. И. Повышение мотивации девушек-студентов I-II курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физических упражнений / А.И. Рахматов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 251-258. *4.* Рахматов, А. И. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодых девушек 17-20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе / А.И. Рахматов, Г.Н.Германов, Л.Г. Аннамырадова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 223-229.

ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 3-4 КЛАССОВ

Беззубов А. А., Беляев В. С., *д.б.н., профессор,* ***Черногоров Д. Н.,*** *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается использование элементов тяжелой атлетики в целях гармонизации физического развития школьников 3-4 классов, соотносятся показатели развития силы и общее антропометрическое развитие детей в рамках авторской методики развития силовых качеств.

Ключевые слова: гармонизация физического развития; учащиеся младших классов; тяжелая атлетика; морфо-функциональное состояние; силовые способности; средства тяжелой атлетики.

В результате проработки формата, структуры, элементов и алгоритма программы по развитию силовых способностей средствами тяжелой атлетики у детей младшего школьного возраста были проанализированы текущие показатели физического развития у детей этой возрастной группы в различных регионах РФ и соотнесены с нормативами ВОЗ. В результате

была экспериментально доказана актуальность разработки и внедрения новых методов физического развития детей. Основанием для этого утверждения служит выявленная во всех исследованных регионах дисгармоничность морфо-функционального состояния детей, в том числе ярко выраженное превышение веса на фоне замедления роста и непропорционального развития грудной клетки и талии. Исследователи сходятся во мнении о том, что это может свидетельствовать о новой форме астенизации, что побуждает к разработке мер по нивелированию этих негативных показателей и гармонизации физического развития детей.

Методы и организация исследования. Место проведения – московская гимназия №491. Количество учащихся во 2-3 классе 84 человека:

- 29 в Контрольной группе №1,
- 26 в Контрольной группе №2,
- 29 в Экспериментальной группе.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа эмпирических данных удалось выявить существенные отличия в ряде антропометрических и морфофункциональных показателях.

В отношении силы мышц рук, ног, спины явно обозначились улучшения у Экспериментальной группы, где, в сравнении с обеими Контрольными группами наблюдается гармоничный рост.

У контрольной группы №1 показатели силы мышц спины и ног имеют незначительный прирост. При этом показатель силы руки имеет чуть более выраженное увеличение. При этом рост показателей силы на конец учебного года пропорционален первоначальным показателям силы на начало года.

В контрольной группе №2 силовые показатели выросли так же менее выражено. В некоторых случаях изменения отсутствуют.

В то же самое время в экспериментальной группе наблюдается явный прирост показателей силы мышц рук, спины, ног - в четком соотношении ("равновесии") показателей на конец года с показателями на начало.

В разрезе групп ситуация выглядит следующим образом:

Контрольная группа №1

Показатели гармоничности увеличения длины тела не изменились, но, безусловно, изменились натуральные величины. В отношении веса наблюдается уменьшение разрыва в отдельных значениях, а это значит, что некоторый уровень гармонизации присутствует на конец года. В коэффициенте отношения веса и роста подтверждается некоторая гармонизация развития, что является показателем положительных изменений.

Уменьшение дисперсии (разброса) динамометрической тяги на 11,13 ед., уменьшение диапазона на 8 ед. и рост нижней границы на 8 ед. свидетельствуют о более однородных результатах в конце года. При этом, существенное изменение произошло в росте однородности показателя - сила мышц спины и ног выросла и стала более гармоничной. Динамометрия правой руки имеет незначительное снижение всех показателей.

Диапазон показателей обхвата грудной клетки не изменился, но увеличился разрыв между отдельными значениями (дисперсия). Что в целом дает картину единичных отклонений, объясняемые возрастными изменениями.

Аналогичным образом не изменился и диапазон показателей обхвата плеча, обхват предплечья увеличился - выросла верхняя граница значений, средний показатель и разброс отдельных значений. Можно сказать, что отмечается незначительное развитие предплечья в абсолютной величине внутри контрольной группы №1. Обхват талии остался без изменений, снизился уровень разброса отдельных значений - показатель незначительной гармонизации в развитии талии, а так же бедра и голени.

Контрольная группа №2

В Контрольной группе №2 увеличение длины тела отмечается чуть более выраженное - минимальное и максимальное значения выросли, так же как и среднее значение. При этом разница внутри группового показателя увеличилась, что свидетельствует о разнородности развития.

В весе тоже наблюдается пропорциональное увеличение, релевантное возрастному периоду и прошедшему времени. Несколько увеличился разброс показателей веса внутри группы. В коэффициенте отношения массы и роста за учебный год изменения незначительные - слабо выраженное снижение разброса значений.

Выросла нижняя граница и значительно сократился разрыв значений внутри группы по показателю динамометрической тяги, что свидетельствует о существенном уровне гармонизации показателя силы мышц спины и ног. В кистевой динамометрии контрольной группы "№2 увеличился диапазон значений, при этом внутренняя "консистенция" значений почти не изменилась - уровень гармоничности развития в динамике не изменился.

В обхвате грудной клетки изменения в натуральном объеме незначительные, а показатели гармоничности развития несколько увеличились. В обхватах предплечья, талии и голени ситуация аналогичная. Обхват бедра отличает умеренное снижение разброса показателей - т.е. некоторая гармонизация развития имеет место.

Экспериментальная группа

В изменении роста детей экспериментальной группы наблюдается ситуация, схожая с Контрольной группой №2, а в изменении веса - с контрольной группой №1. А именно: увеличение длины тела с сопутствующим увеличением веса на фоне увеличивающейся внутри группы разницы в росте (разбалансированность) и уменьшающейся разницы в весе (сбалансированность).

Индекс массы тела отражает гармонизацию развития. Значительные изменения на фоне обеих контрольных групп наблюдается в показателях силы мышц, особенно, мышц спины и ног - среднее значение показателя выросло в 2,5 раза, а средний показатель кистевой динамометрии вырос в 2 раза относительно обеих контрольных групп. При этом диапазон значений также вырос относительно групп в 1,5-1,8 раз.

Обхват грудной клетки, плеча и предплечья изменялся равномернее, чем в контрольных группах, и сформировал более гармоничные результаты значений. Необходимо отметить, что обхват талии уменьшился в диапазоне значений и в натуральном выражении, что в совокупности с незначительными изменениями дисперсии также можно принять за показатель гармонизации.

*Выводы и рекомендации***.** Предлагаемая авторская программа для гармонизации развития детей младшего школьного возраста направлена на укрепление мышц рук, ног, плеча, спины и пресса, развития взрывной силы, развитие равновесия, гибкости и ловкости, формирование осанки, активизации моторики рук.

В контрольной группе №1 отмечается невысокий общий уровень изменений в антропометрических и морфофункциональных показателях. В контрольной группе №2 также отмечается невысокий общий уровень изменений в антропометрических и морфофункциональных показателях. При этом ключевое направление в области разбалансированности физического развития и развития силовых показателей.

По результатам анализа эмпирических данных выявлены тенденции гармонизации физического развития в экспериментальной группе, где показатели развития силы значительно превышают по уровень контрольных групп. Высокие результаты в этих упражнениях у учеников экспериментальной группы обусловлены силовой направленностью применяемых нагрузок и ростом мышечной массы при регулярных занятиях.

Литература:

1. Кряж, В. М. Методы тестирования физической подготовленности учащихся // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – №1 (5). – С. 42-45. *2.* Черногоров, Д. Н. Особенности методики занятий с отягощением для развития силовых способностей у школьников 15-17 лет / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер : сб. материалов XIV международ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2012. – С. 246-250. *3.* Черногоров, Д. Н. Особенности организации силовых тренировок учащихся средних и старших классов / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер, С.Е. Никитин : Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения : материалы II-ой науч.-практ. конф. –М., МГПУ, 2011. – С. 157-159. *4.* Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2013. – 24 с .

УШУ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Беликова Е. В.*. Алтайский государственный педагогический университет. г. Барнаул, Россия.*

Аннотация. Ушу – это древнейшая китайская методика борьбы, которая способствует формированию и развитию полноценной личности, физически крепкого и здорового индивида. Она помогает человеку не только изучить свое тело, но и понять свои эмоции. Это способствует духовному росту и благотворно воздействует на развитие человека. Во время тренировок обязательно должны учитываться индивидуальные особенности каждого студента.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, ушу.

Состояние физического воспитания требует серьезного изменения у студентов [4]. Современное развитие образование и наличие гаджетов у молодого поколения, требует изменение форм занятий по физической культуре с целю разнообразия образовательного процесса и формирования интереса на физкультурно-оздоровительную деятельность студентов [2]. Одним из таких вариантов возможно ушу-это китайская боевая гимнастика и одна из форм привлечения студентов к физическим упражнениям. Этот вид спорта берет начало в шаолиньских монастырях, монахи учились защищаться от вражеских нападений. В основу ушу входят различные приемы ногами и руками, дыхательная гимнастика, психорегулирующие упражнения, приемы фехтования.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося, способствующее формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья [1, 4]. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для любой категории людей, независимо от возраста, статуса, положения в обществе. Ушу как средство разнообразия форм организации занятий по физической культуре в вузе является удачным вариантом, не требующая специального оборудования и специальной подготовки . Ушу развивает такие качества, как ловкость, сила духа, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны и является оздоровительным средством для организма.

Занимаясь ушу, юноши, укрепляют свое здоровье, психику, становятся сильнее, жизнерадостнее, энергичнее. Тренировки улучшают кровообращение, координацию движений помогают снять напряжение в мышцах, стресс, освоить элементарные навыки самообороны. Наша современная жизнь полна стрессов, занятия помогут обрести собственное «Я», укрепить физическое, психическое здоровье. Девушкам также полезно заниматься этим видом

спорта, так как они могут не беспокоиться о своей фигуре, укрепляется осанка, появляется уверенность в себе. Ушу подразделяется на следующие виды: – Ушу таолу (спортивное ушу); – Ушу-чуаньтун (традиционное ушу); – Ушу-саньда Тайцзицюань.

Ушу таолу – спортивный вид ушу, в котором главное в комплексе - это элементы повышенной сложности (прыжки, равновесия, сложные приемы). Каждый спортсмен составляет самостоятельно свой комплекс, с которым в дальнейшем участвует в соревнованиях. Участники ушу соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость, театральность исполнения [5].

Ушу-чуаньтун – традиционный вид ушу, в котором спортсмены, так же, как и в таолу, соревнуются в выполнении комплексов движений, стилизованных под виды традиционных школ китайского ушу. Критерии оценивания те же, что и в спортивном ушу. От ушу-таолу этот вид отличается большим количеством стилей ушу и большим количеством традиционного оружия.

Саньда – это свободный контактный поединок. Поединок проводится в полный контакт. У спортсмена имеется защитная экипировка, включающая: шлем с защитой подбородка и висков, загубник, боксерские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), жилет, защита от удара в пах. Так же необходима бинтовка рук, если спортсмен не имеет бинтов, то ему засчитывается поражение. Большинство участников бинтуют голень и бедра (рекомендуют врачи). Все участники распределяются в зависимости от своего веса [5].

Тайцзицюа́нь – это (дыхательная гимнастика) китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. Тайцзи очень популярно как оздоровительная гимнастика, но приставка «цюань» (кулак) говорит, что тайцзицюань - это боевое искусство. Мягкий шаг в комплексе позволяет сохранять равновесие при всех передвижениях, а «толкающие руки», переводятся как туй-шоу, способствуют наработке умения чувствовать и предугадывать движения противника по прикосновению и умения мгновенно переходить от защиты к атаке, одновременно сковывая движения нападающего. Большинство участников соревнований по этому виду ушу молодые люди [5].

В физкультурно-спортивной деятельности ушу используются: правильные стойки, которые приводят тело к состоянию устойчивости и гармонии; четкие приемы, выраженные в движениях ног и рук, особенно могут быть проявлены атакующие и защитные действия; работа корпусом, т.к. это самое важное при ведении боя; глаза, следящие за ударами рук и ног, принцип взаимосвязи глаз и рук; концентрация духа; согласованность действий, с применением силы и разума; четкий, быстрый ритм во время комплекса занимающегося.

В настоящее время в парках, скверах, на спортивных площадках Китая можно увидеть, как множество юношей и девушек занимаются ушу, отрабатывают комплексы упражнений. Это хороший пример для всех стран мира. В школах Китая вместо обычной физкультуры проводятся тренировки по ушу, поэтому китайские спортсмены самые сильные в мире на соревнованиях по ушу. Но и Россия не отстает от китайских спортсменов, в Москве существует большая школа ушу с изучением китайского языка и большим количеством тренировок. Ушу - такой вид, которым можно заниматься до самой старости, благодаря тому, что ведется более продуманная физическая подготовка.

Студенческая молодежь, видя сложные прыжки и трудную технику, часто сомневаются, стоит ли им начинать заниматься ушу. Если есть желание – стоит! То, что вы видите – это только оболочка постепенной подготовки тела и духа. Практика дает самую совершенную подготовку. Главное – найти грамотного тренера!

Польза от занятий по ушу: Занятия не опасны для здоровья; развивается внимание, память, скорость реакции; улучшается пластика тела, выносливость, поскольку техника предусматривает работу с несколькими группами мышц; укрепляется вестибулярный аппарат; соче-

тание движений с дыхательными практиками приучает человека к правильному дыханию, наполняя организм кислородом; человек становится более развитым, ответственным, дисциплинированным; укрепляется эмоционально-волевая сфера, человек учится доброте, уважению к другим, умению не обижать слабых, приобретает навыки принимать правильные решения.

Литература

1. Дедловская, М. В. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7-3 (11). – С. 29-33. *2.* Золотухина, И. А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредствам внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская. – Мир науки, культуры, образования. – 2016. – С. 82-85. *3.* Золотухина, И. А. Реализация элементов здоровьесберегающей технологии на занятия по физической культуре / И.А. Золотухина // Общественные науки. – 2010. - № 6. – С. 201-204. *4.* Золотухина, И. А. Личностное развитие и физическая культура: возможности нндивидуализации обучения / И.А. Золотухина. – Среднее профессиональное образование. – 2007. – №5. – С.60-62. *5.* Музруков, Г. Н. Основы по ушу / Г.Н. Музруков. – М. : «Городец». – 2006. – 224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Беликова Е. В. *Алтайский государственный педагогический университет. г. Барнаул, Россия.*

Нами были опрошены студенты 1-3 курсов института педагогики и психологии АлтГПУ. На вопрос «Считаете ли вы, физическую культуру важным элементом жизни здорового человека?» ответили положительно 60%. Далее был задан вопрос «Имеются ли у вас хронические заболевания?», 40% имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к подготовительной или специальной медицинской группе. Установлено, что в вузе количество подготовительных и специальных медицинских групп растет от 15% на первом курсе до 25% на четвертом. Таким образом, наблюдается уменьшение количества студентов основной группы от 85% до 65%. Можно проследить динамику, как студенты из группы риска, не уделяющие достаточное внимание своему физическому и психическому здоровью, переходят в группы студентов с ослабленным здоровьем.

Нами было проведено исследование, задачей которого явилось, определить, насколько студенты осведомлены о важности физического воспитания и здорового образа жизни. В опросе участвовали 80 студентов АлтГПУ. В ходе опроса удалось выяснить, что для 60% студентов главным составляющим здорового образа жизни являются занятия спортом, для 30% здоровый образ жизни – отсутствие болезней, 10% считают, что для поддержания здоровья достаточно полноценной и весёлой жизни.

Студентам был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 60% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 40% – посчитали достаточным не курить, не употреблять наркотики и алкоголь. Так же, выяснили, что каждый из опрошенных студентов делает для поддержания и сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов – 35%, ответили, что занимаются спортом, 20% – делают утреннюю гигиеническую гимнастику и стараются исключить из своего рациона вредные продукты, 20% – отказались от употребления алкоголя и курения, 15% – соблюдают рациональный режим дня, 10% – ничего не предпринимают.

Результаты исследования показывают, что студенты заинтересованы в укреплении своего здоровья и развитии физических качеств. Поэтому в вузе было решено активизиро-

вать меры по формированию здорового образа жизни. Систематически проводятся спортивные мероприятия среди факультетов. Осенний легкоатлетический кросс, акция посвященная «Мы вместе против рака», первенство АлтГПУ по настольному теннису, лыжные гонки на приз газеты Алтайская правда, первенство по волейболу, веселые старты, в которых участвовала команда преподавателей, праздник «Быстрее! Выше! Сильнее!», посвященный Дню защитника Отечества.

Безусловно, позитивный настрой влияет на наличие мотивации к занятиям физической культурой, однако по результатам опроса можно заметить, что студентам не хватает знаний, по укреплению здоровья. Лишь студенты занимающиеся спортом, отмечают, что для того чтобы быть здоровым недостаточно делать только гимнастику или только правильно питаться и соблюдать режим дня, важно предпринимать комплекс мер, способствующих как всестороннему физическому развитию.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании. Именно поэтому необходимо формировать у студентов желание и мотивацию к занятиям физической культурой. Проводить не только практические занятия, но и теоретические, способствующие усвоению и закреплению знаний студентов о здоровом образе жизни, о важности физического развития, о правильном распределении нагрузок, о самоконтроле во время занятий спортом, о том, как избежать травматизма и о других моментах, без которых правильное физическое развитие становится невозможным [1-3].

Литература:

1. Дедловская, М. В. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7-3 (11). – С. 29-30. *2.* Дедловская, М. В. / Роль дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке будущих учителей и воспитателей / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // В сборнике: Образование и наука: современное состояние и перспективы развития. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 37-39. *3.* Золотухина, И. А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредством внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 4 (59). – С. 82-85.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ДЕВУШЕК, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО, И СВЕРСТНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Белов Г. В.*, д.м.н., профессор,* ***Мамбеталиева Н. Д.****, д.п.н., профессор,*
Сакибаев К. Ш.*, к.м.н., доцент,* ***Ханин В. В.***
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта.
Ошский государственный университет.
г. Бишкек, г. Ош, Кыргыстан.

Спорт высоких достижений заметно отличается по влиянию на организм от любительского спорта и обычной физической культуры, практикующихся в общеобразовательных школах, и характеризуется превышением нормы по многим морфофункциональным параметрам у девушек [3]. В частности меняются конституциональные характеристики, развивается маскулинный тип телосложения. Эти изменения наиболее заметны у женщин, занимающихся мужскими видами спорта [5]. В последнее десятилетие все больше девочек и женщин стали увлекаться тхэквондо [1]. На высокие достижения тхэквондистки выходят в 14-16 лет, не уступая по спортивным результатам зрелым женщинам. В своих предыдущих работах [4] мы

писали, что девушки профессионально занимающихся тхэквондо опережают по физическому развитию сверстниц, но отстают в половом развитии. Для выяснения причин такого дисбаланса и его коррекции требуются всесторонние исследования. Новым методом диагностики и контроля в спортивной медицине стал биоимпедансный анализ состава тела [2].

Цель исследования – сравнение компонентного состава тела и силовых показателей у девушек, занимающихся тхэквондо на уровне спорта высоких достижений и физкультурой в общеобразовательных школах.

Материал и методы исследования.

Обследованы 26 девочек спортсменок высокого класса – членов сборной команды Кыргызстана по тхэквондо (группа А). В возрасте от 13 до 18 лет. Средний возраст составил 14,6±0,8 лет. Стаж занятий тхэквондо 3-6 лет. Контрольную группу составили 15 девочек того же возраста занимающихся физкультурой в общеобразовательной школе.

Применены следующие методы исследования:

1. Антропометрия. 2. Определение толщины кожной складки (ТКС) на животе, поясничной части спины и плече при помощи калипера электронного цифрового КЭЦ-100. 3. Определение компонентного состава тела при помощи биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» с оценкой следующих параметров: основной обмен, фазовый угол, индекс массы тела, жировая масса тела, безжировая (тощая) масса, активная клеточная масса, процентное содержание АКМ в безжировой массе, скелетно-мышечная масса (СММ), процентное содержание скелетно-мышечной массы в безжировой массе, основной обмен, общая вода организма, объем внеклеточной жидкости, индекс талия-бедра, а также процентное содержание жира в теле . 4. Динамометрия. 5. Количественные тесты на силу и выносливость (число отжиманий, подтягиваний, приседаний на одной ноге, качков пресса). 6. Спирометрия. Обработка результатов проводилась при помощи компьютерных программ вариационной статистики для параметрических и непараметрических показателей с применением критерия Стьюдента для параллельного распределения. Различия между сравниваемыми величинами считали статистически достоверными при уровне значимости $p<0,05$.

Результаты и их обсуждение. Масса тела в 15 лет составила в основной когортной группе 49,4±2,6 кг, а в группе сравнения 50,5±2,2 кг. Межгрупповое различие по росту и весу девочек было статистически не достоверным.

Однако равный вес девочки тхэквондистки набирали за счет мышечной массы, а в группе сравнения за счет жировой клетчатки (рис.1).

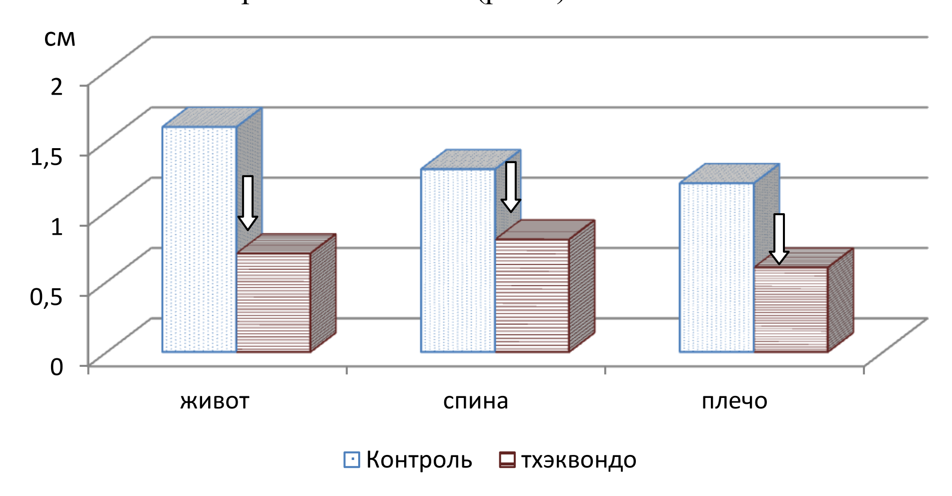


Рисунок 1 . Толщина кожной складки на животе, спине и плече девушек основной и контрольной группы.
Примечание: стрелка - критерий различия с контролем $p<0,05$

Толщина кожной складки на животе, спине и плече у спортсменок была достоверно меньше, нежели у школьниц занимающихся физкультурой в общеобразовательной школе. Выявлены и другие антропометрические особенности. Так например, окружность грудной клетки (подгрудной размер) у девочек основной когортой группы была на 1,3±0,6 см больше, чем у сверстниц (р А-Б <0,05). Примерно одинаковой была окружность бедер. Зато, окружность плеча и голени была достоверно больше у тхэквондисток (на 1,4±0,3 и 1,6±0,4 см соответственно, р А-Б<0,05).

Морфологические изменения сопровождались соответствующими функциональными сдвигами. Так жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у тхэквондисток была на 0,6 л больше, нежели в группе сравнения, объем форсированного вдоха (ОФВ) характеризовался повышением на 0,5л. Становая сила также имела большое различие: у девушек основной группы в 15 лет – 54,2±4,2 кг, тогда как их сверстницы – только 25,3±3,1 кг.

В 3-4 раза больше могли они отжаться, подтянуться, присесть на одной ноге. Функциональные тесты с приседанием и отжиманием показали, что тренированные в течение 3 лет спортсменки почти не реагируют на физическую нагрузку в 30 приседаний (табл. 1). Систолическое артериальное давление (САД) у них повышается на 5,7±2,1 мл рт.ст. от уровня в покое, тогда как в группе на 21,3±2,1мл. рт. ст. Через 10 минут у тхэквондисток давление полностью нормализуется. Тогда как у нетренированных школьниц через 10 мин АД остается повышенным на 5-10%.

Таблица 1

Изменение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания у девушек основной группы и группы сравнения по данным функционального теста с приседаниями (проба Летунова)

	Основная группа			Группа сравнения		
	АД	ЧСС	ЧД	АД	ЧСС	ЧД
Покой	114,2 ±2,1	73 ±2,4	17,5 ±1,2	115,3 ±2,2	73,2 ±2,4	17,5 ±1,2
1 мин после физ. нагрузки	119,9 ** ±3,0	78 ** ±2,5	20,2** ±1,5	136,6 * ±2,9	88 * ±2,8	24,7 * ±1,5
10 мин после физ. нагрузки	114,6 ** ±2,1	74,2 ±2,4	18,4 ±1,5	124,0 * ±3,0	78,2 ±2,0	21,1 * ±1,5

Примечание: * – критерий достоверности различий с показателем в покое р <0,05, ** – критерий достоверности различий с группой сравнения р <0,05

Частота сердечных сокращений при тесте с 30 приседаниями у девочек основной когортной группы изменятся не существенно (р>0,05). Тогда как в группе сравнения ЧСС возрастает на 18,5% (р<0,05). То есть межгрупповое различие статистически значимо (р<0,05). То же самое происходит с частотой дыхания.

Повышенная функциональная нагрузка у профессиональных спортсменок привела к изменениям компонентного состава тела, которые в основной когортной и контрольной группе были по многим показателям разнонаправленными (табл.2).

Индекс массы тела в основной когортной группе и группе сравнения был на одном уровне 21,4±3,1 кг/м2 и 20,8±3,10 кг/м2 (р>0,05). Жировая масса нормированная по росту в основной когортной группе была на 5% меньше по сравнению с группой сравнения. Как видно из рисунка процентное содержание жировой массы тела (ЖМТ) у девушек основной когортной группы уменьшилось и составило 13,1±0,8%, тогда как в контрольной группе оно увеличилось до 19±0,5% (р<0,05). Вместе с тем в контрольной группе уменьшилась доля скелетно-мышечной ткани (СМТ) до 48,5±0,8%, тогда как в основной когортной группе доля СМТ возросла до 54,2 %±1,1% (р<0,05). Активная клеточная масса у единоборок в 15-16 лет

составила 23,9±1,8 кг, тогда как в группе сравнения 19,4±1,7 кг. Удельный основной обмен у девушек основной когортной группе был достоверно выше нежели в группе сравнения 875,2±17,2 ккал/м2/сут и 805,2±15,0 ккал/м2/сут, соответственно. Индекс талия/бедра в основной когортой группе равнялся 0,80±0,05, а группе сравнения 0,72±0,04. Фазовый угол у тхэквондисток составил 8,0±0,5 градуса, а в группе сравнения был достоверно ниже 5,6±0,5 градуса, что соответствует данным других авторов для нетренированных лиц молодого возраста [2].

Таблица 2

Показатели состава тела тхэквондисток и контрольной группе (M± m)

Показатель	Тхэквондо	Контроль
Масса тела, кг	49,4±2,6	50,5±2,2
Индекс массы тела, кг/м2	21,4±3,1	20,7±3,1
Жировая масса, нормированная по росту	14,2±2,2	18,3±2,5
Тощая масса, кг	35,3±2,6	32,6±3,9
Активная клеточная масса, кг	23,9±1,8	19,4±1,7
Доля активной клеточной массы, %	58,3±2,5	51,1±2,8
Скелетно-мышечная масса, кг	25,5±2,1	19,8±2,2
Доля скелетно-мышечной массы, %	51,6±1,54 *	39,4±0,8
Удельный основной обмен, ккал/м2/сут	875,2±17,2 *	805,2±15,0
Общая жидкость, кг	26.2±2,7	28,5±2,7
Внеклеточная жидкость, кг	13±1,30	16,0±1,30
Индекс талия/бедра	0,80±0,07	0,72±0,04
Фазовый угол	8,0±0,5*	5,6±0,5

Повышенная маскулинизация и снижение жировой массы, наблюдаемая у элитных единоборок, приводят к повышению содержания тестостерона и снижению гормона лептина, вырабатываемого жировой тканью, что мы наблюдали в части наших наблюдений. В этих условиях при планировании тренировочного процесса надо учитывать имеющийся дисбаланс половых гормонов у юных спортсменок.

Литература:

1. Ким, А. А. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения / А.А. Ким, Л.К. Цилфидис // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 40-42. *2.* Корнеева, И. Т. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков, Д.В. Николаев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 10. – С. 30-36. *3.* Лубышева, Л. И. Женщина в современном спорте высших достижений /Л.И. Лубышева, Л.Г. Шахлина, А.Р. Радзиевский, Л.В. Ясько, С.В. Калитка, Н.А. Ребицкая // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 58-63. *4.* Мамбеталиева, Н. Д. Особенности физического и полового развития девочек-тэквондисток высокого класса / Г.В. Белов, Н.Д. Мамбеталиева, Д.Ш. Джумадилова // Спорт и здоровье. Новые подходы и перспективы / материалы II Всерос. науч.-практ. виртуальной конф. с международ. участием. – Казань, 2013. – С.4-9. *5.* Соболева, Т. С. Женский спорт и причины маскулинизации / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни: XXI век / Сб. науч. труд., посвящ. 30-летию кафедры анат. и спорт мед. МГАФК. – М.: Советский спорт, 1999. – С. 67-71 .

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бойко Н. А.**, к.п.н., доцент, **Золотов Н. Ю.
Сургутский государственный педагогический университет.
г. Сургут, Россия.

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования путем использования современных образовательных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, но также развивать творческий потенциал обучающихся [3]. Это предполагает не только внедрение результатов интеллектуальной деятельности (обучающие научно-популярные видеофильмы, интернет-ресурсы и т.д.) на уроках физической культуры, но и формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом [2, 4].

Цель исследования: проанализировать применение разнообразных технологий в образовательном процессе на уроке физической культуры. В анкетировании приняли участие ученики 5-х классов в количестве 43 человек. Для проведения анкетирования было разработано 12 вопросов, касающихся применения разнообразных технологий в образовательном процессе на уроке физической культуры.

На вопрос «Какие основные методические приемы применяются на уроках физической культуры?», мнение учеников разделилось: эссе и учебно-мозговой штурм – по 14%, книги – 45%. Согласно проведенному опросу, большинство опрошенных – 93% – отметили, что на уроке физической культуры применяются игровые технологии. Большинство учеников – 86% – отметили, что на уроке физической культуры преобладают игры, направленные на развитие физических качеств, 12% – развивающие, а творческие и ролевые игры вспомнили по 5% анкетируемых учеников. Преобладающая часть опрошенных играет в игры с различными предметами и инвентарем – 86%.

На вопрос «Осуществляется ли поиск информации для урока физической культуры самостоятельно», 67% учеников ответили – «нет». Так же ученики не решают проблемные ситуации самостоятельно – 60%, что сказывается на заинтересованности в уроке. Примерно поровну разделились голоса на вопрос: «Проводится ли анализ урока физической культуры» – 49% (да) и 51% (нет). Чуть больше половины учеников – 56% – 4 раза в год сдают контрольные нормативы, остальные 2 и менее раз в год.

Анализируя вопрос «На уроке учитель физической культуры исправляет ваши ошибки?», мнение учеников разделилось: всегда – 27%, часто – 24%, редко – 34% и никогда – 15%. На вопрос «Проводит ли учитель физической культуры нестандартные уроки», ученики разделили свое мнение поровну – 49% и 51%. Соответственно, 49% отметили, что это – уроки в форме конкурсов, турниров и эстафет. Хотя, в последнее время учителя проводят уроки с использованием информационно-коммуникативных технологий.

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы:

В условиях реализации требований ФГОС актуализируются вопросы внедрения в учебный процесс новых технологий, которые позволят устранить однообразие образовательной среды и монотонность учебного процесса, обеспечат смену видов деятельности обучающихся, позволят реализовать принципы здоровье сбережения.

Литература:

1. Воронкова О.Б. Информационные технологии в образовании: Интерактивные методы. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 314 с. *2.* Инновационные педагогические технологии

/ И. Дичковская: учеб. пособие. – 2004. – 352 с. 3. Применение современных образовательных технологий на уроках физкультуры. – Режим доступа: http://docme.ru/doc/1163288/primenenie-sovremennyh-obrazovatel._nyh-tehnologij-na-urok. *4.* Энциклопедия образовательных технологий: учебное пособие / Г.К. Селевко. –2005. – 556 С.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Борисова М. М., *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, институт педагогики и психологии образования. г. Москва, Россия.

Основная роль в организации жизни ребенка в лагере отводится вожатому. Деятельность вожатого в лагере многофункциональна: он и воспитатель, и организатор детской жизни, и инструктор по физической культуре, и затейник и т.д. С переориентацией лагерей из пионерских в просто оздоровительные, в некоторых из них воспитательная работа сведена к минимуму. Детский оздоровительный лагерь (ДОЛ) должен оставаться воспитательно-оздоровительным. Понимание огромного воспитательного потенциала летнего лагеря - одна из основных педагогических установок, которую необходимо сформировать у вожатого, выезжающего в лагерь. Вожатым необходимо помнить, что самой главной задачей детских лагерей в работе с детьми в летний период является оздоровление детей в широком смысле этого слова, которое невозможно без создания благоприятного климата в детском коллективе, организации разнообразной творческой деятельности, способствующей духовному, интеллектуальному и физическому развитию ребенка [2].

Феномен физической рекреации в последнее время исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации (Выдрин В.М., Евстафьев Б.В., Рыжкин Ю.Е.). Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации: основывается на двигательной активности; главные средства рекреации – физические упражнения; осуществляется в свободное или специальное выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит развлекательный характер; имеет определённую научно-методическую базу. Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура в условиях детского оздоровительного лагеря - это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, физкультурно-спортивные развлечения) [3].

Для подготовки студентов к работе с временным детским коллективом в условиях детского оздоровительного лагеря в институте педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ создана школа вожатых. Организация школы вожатых направлена на приобретение участниками знаний, умений и навыков практической работы с детьми в условиях детского оздоровительного лагеря, во время летних каникул, навыков групповой и индивидуальной работы с детьми, создание условий для совершенствования коммуникативных, организаторских, аналитических и других профессионально важных педагогических качеств, овладение технологией организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы и творческого досуга детей [1]. Подготовка студентов в школе вожатых осуществляется по разработанной программе «Подготовка вожатых для работы с временным детским коллекти-

вом» построенной по модульному принципу. Одним из модулей программы является модуль «Оздоровительно-рекреативная физическая культура», рассчитанный на 36 часов аудиторных занятий (лекционные и интерактивные). Целью данного модуля является сформировать у обучающихся профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение профессиональной деятельности в области оздоровительно – рекреационной физической культуры с временным детским коллективом в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков.

Модуль «Оздоровительно–рекреативная физическая культура» состоит из 6 блоков. В первом блоке «Оздоровительная физическая культура» студентам на теоретических занятиях раскрываются основные этапы становления и развития физической рекреации, виды рекреации, особенности оздоровительной рекреативной физической культуры. Также рассматриваются основные направления оздоровительной физической культуры и их характеристика, функции оздоровительной физической культуры. Внимание студентов обращается на физкультурно-оздоровительную деятельность как основу физической рекреации, принципы и методы оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Во втором блоке «Организационные формы физического воспитания в летнем оздоровительном лагере» на теоретических занятиях со студентами рассматривается содержание работы по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере. В процессе интерактивных занятий организуются разнообразные формы проведения утренней гимнастики, мероприятия спортивно-массовой работы (соревнования, веселые старты, часы здоровья, товарищеские встречи по пионерболу, баскетболу). Также обращается внимание на организацию двигательной и игровой деятельности детей и подростков.

В рамках третьего блока «Организация игровой деятельности в детском оздоровительном лагере» студенты на интерактивных занятиях проводят подвижные и спортивные игры, организуют эстафеты. Особое внимание студентов обращается на предупреждение травматизма при проведении игр и эстафет.

Четвертый блок «Современные методы оздоровления детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря» знакомит студентов на теоретических занятиях с понятием «здоровьесберегающая среда», как средством успешной социализации ребенка в условиях летнего оздоровительного лагеря. Им раскрывается роль администрации детского оздоровительного лагеря в создании здоровьсберегающей среды. На интерактивных занятиях студенты осваивают такие методы оздоровления и методику их проведения, как упражнения на релаксацию и дыхательную гимнастику.

В каждом лагере большое внимание должно уделяться пропаганде здорового образа жизни. В связи с этим пятый раздел модуля «Технология культуры здоровья детей и подростков» знакомит обучающихся на теоретических занятиях с понятиями «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Также раскрывается роль вожатого в создании у детей и подростков ориентации на здоровый образ жизни. В процессе занятий внимание будущих вожатых обращается на то, что они обязательно должны проводить оздоровительные процедуры: закаливание, солнечные и воздушные ванны. В процессе интерактивных занятий студенты демонстрируют разные формы работы с детьми по профилактике курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактике потребления наркотиков и наркотических средств.

При проведении теоретических занятий последнего блока модуля «Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения вожатого» студентам раскрываются физические и психологические (поведенческие) симптомы профессионального «выгорания», факторов, вызывающие этот процесс. На интерактивных занятиях обучающиеся осваивают психокоррекционные программы по развитию навыков стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости, коммуникативной и конфликтной компетентности.

Таким образом, занятия оздоровительно-рекреационной физической культурой с временным детским коллективом в условиях детского оздоровительного лагеря обеспечат восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффект, а также будут способствовать включению физической культуры в их образ жизни.

Литература:

1. Борисова, М. М. Организация школы вожатых для работы с временным детским коллективом // Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации: Сб. науч. статей. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.– С.368-373. *2*. Педагогика детского оздоровительного лагеря: практикум: учеб. пособие /Н.Н. Илюшина, Н.П. Павлова, Т.Н. Щербакова; под ред. М.М. Борисовой. – М.:ИНФРА-М, 2017. – С.4-5. *3*. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учеб.-метод. пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – С.3-4.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Ботяев В. Л., *д.п.н., доцент,* ***Шилова К. М.***
Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Проблема развития и объективной оценки координационной подготовленности детей и подростков находится под пристальным вниманием специалистов и учителей физического воспитания. Многими отмечается, что наблюдается тенденция снижения уровня координационной подготовленности, что, в свою очередь, не позволяет детям и подросткам качественно осваивать программный материал и формировать необходимые умения и навыки. Назрела необходимость объективной оценки уровня развития координационных способностей, широкого использования в этом направлении современных информационных технологий и лабораторного оборудования, позволяющего диагностировать не только проявления координационных способностей, но и особенности психофизиологических функций, на основе которых они формируются.

Анализируя различные программы диагностики уровня развития двигательных способностей, можно увидеть, что оценка ловкости, или координационных способностей осуществляется посредством тестовых заданий челночный бег (3х10, 3х9). Проведенные нами исследования покали, что данный тест имеет очень низкий коэффициент надежности и стабильности. Он во многом зависит от средовых факторов. Это спортивная обувь, поверхность по которой осуществляется бег (ковер, пол, земля) и др. В проведенных В.И. Ляхом исследованиях [2, 3] показано, что данный тест может иметь высокие метрологические характеристики, если будут учитываться не только абсолютные, но и относительные результаты его выполнения. Относительные показатели позволяют увидеть уровень развития координационных способностей с учетом развития других качеств, например быстроты, силы, скоростно-силовых и т.д. Поэтому регистрируя результат в челночном беге 3х10 необходимо знать и время пробегания 30 м. Разность во времени выполнения данных заданий и будет являться относительным результатом развития ловкости. Рассматриваемый тест дает информацию о проявлении координации в циклических локомоциях, а ведь существует огромное количество других проявлений координационных способностей, значимость которых не менее важна. По существующей классификации, все они разделены на специальные и специфические координационные способности. Количество которых наверно безгранично, как и видов профессиональной деятельности где они проявляются.

Методы исследования. Мы в своей работе рассматриваем возможности использования новых методик и технологий в контроле и оценке уровня развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Для проведения педагогического исследования была сформирована батарея тестов (n-14), в которую вошли как двигательно-моторные тесты, так и задания с использованием информационных технологий. Группу двигательно-моторных тестов составили следующие задания:

- поза «Ромберга», способность к равновесию;
- прыжки в позе «Фламинго» по прямой линии;
- пять поворотов кругом, стоя на полу и стоя на низком бревне;
- передвижение лицом вперед, в положении упора лежа сзади;
- перешагивание через гимнастическую палку;
- прыжок с вращением, по методике «Старосты»;
- дифференцирование прыжков в длину с места, в диапазоне 50-75%.

Второе направление представлено компьютерными программами «АПК Спортивный психофизиолог» и программа фирмы Нейрософт «НС Психотест 2009»:

- воспроизведение длительности временного сигнала;
- оценка угловой скорости вращения;
- отмеривание отрезков;
- реакция различия;
- реакция выбора;
- РДО (реакция на движущийся объект);
- тейппинг тест.

Все выше перечисленные тесты имеют нормативы, шкалы оценок, они прошли апробацию в различных научных исследованиях [1, 2].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное тестирование показало, что результаты в большинстве тестовых заданий соответствуют среднему уровню развития координационных способностей. В тоже время в ряде тестов показаны низкие результаты. Контрольными нормативами здесь являлись модельные значения координационной подготовленности, разработанные для начальных этапов спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта.

На следующем этапе был определен общий уровень развития координационных способностей. В основе такого расчета шкала разработанная в ГЦОЛИФКе, где все единицы измерения переводятся в баллы и выводится общая сумма баллов по всем тестам. Полученные ранговые значения общей координационной подготовленности учащихся младшего школьного возраста, методом ранговой корреляции Спирмена была выявлена взаимосвязь общей координационной подготовленности с ранее полученным результатом в челночном беге (3x9). Выявленный коэффициент корреляции находится на очень низком уровне (r-0,057), что позволяет нам говорить о низкой информативности теста – челночный бег. Более того, дальнейшие исследования показали, что челночный бег имеет не высокий коэффициент взаимосвязи и с результатами отдельных тестов. Наиболее высокий коэффициент здесь выявлен с тестом - передвижение лицом вперед, в положении упора лежа сзади и тестом – перешагивание через гимнастическую палку, соответственно (r-0,368 и r-0,327).

Заключение. Проведенное педагогическое исследование позволяет сказать, что для объективной оценки уровня развития координационных способностей необходим целый блок тестовых заданий, позволяющий дифференцированно оценивать уровень развития как общей интегральной координационной подготовленности, так отдельной координационной способности. Объективно проведенный контроль и оценка координационных способностей,

позволяет уже в младшем школьном возрасте индивидуализировать процессы формирования умений и навыков на занятиях физической культурой.

Литература:

1. Ботяев, В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 2. – С. 21-23. *2.* Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях.– М.: Тера-Спорт, 2000. – 192 с. *3.* Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников /В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 1998. – 272 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОФП СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Воробьев О. И. *Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ). г. Москва, Россия.*

Наше общество нуждается не только в высококвалифицированных и профессионально подготовленных, но и здоровых специалистах. Однако мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов России показал, что в целом студенческое сообщество России можно отнести к «группе риска». Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 15 до 30% [1, 4].

У современных студентов снижаются показатели физического развития и как результат, по сравнению с календарным возрастом, растет биологический возраст. Наблюдается их «преждевременное старение». Одна из основных причин – недостаток двигательной активности. Согласно проведенным социологическим исследованиям малоподвижность у студентов составляет более 76% бюджета времени в состоянии бодрствования, а избыточную массу тела имеют 15-20% студентов [2, 4].

Недостаток двигательной активности снижает уровень здоровья и в результате мы наблюдаем постоянное увеличение числа студентов специальной медицинской группы [1, 3, 5].

Физическая культура располагает широким арсеналом средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью человека. Однако необходимо отметить, что в настоящее время физическая культура в вузе представляет собой фактически только физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств. Учебные занятия направлены на решение задач, характеризующихся количественными показателями (быстрее, выше, дальше), мало внимания уделяется воспитанию у студентов потребности в физическом самосовершенствовании и осознанному подходу к здоровому образу жизни.

Особенно мало внимания преподаватели уделяют провидению занятий со студентами специальной медицинской группы, так как содержание занятий именно с этой категорией студентов всегда вызывает много вопросов и споров и занятия часто носят спонтанный характер [1, 3]. Но сколько бы споров не велось, физическая культура располагает средствами, которые просто необходимы на занятиях со студентами специальной медицинской группой. Это различные комплексы суставной гимнастики и дыхательные упражнения [2]. Если упражнениям суставной гимнастике всегда уделяется определенное количество времени, то дыхательные упражнения зачастую вообще не включают в программу занятий.

На занятиях физкультурой, со студентами специальной медицинской группы, преподаватель старается избегать циклических упражнений, аэробной направленности, учитывая определенные особенности, данного контингента студента. Но именно упражнения этой группы способствуют не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но и трениру-

ют дыхательную систему, что возможно способствует увеличению жизненной емкости легких. А тренировка дыхательной системы, по сути и является одной из задач, которую перед собой ставит преподаватель физической культуры, на своих занятиях. Отсутствие активной физической нагрузки ведет к уменьшению жизненной емкости легких, что в свою очередь снижает приспособляемость организма человека к выполнению физических нагрузок. Снижение жизненной емкости легких ведет к ослаблению и болезням органов дыхания, а так же к патологическим изменениям объема грудной клетки. Поэтому, что бы со студентами специальной медицинской группы провести полноценное занятия, включив в тренировочный процесс и дыхательную систему организма, необходимо использовать дыхательные упражнения. Одно из таких упражнений, это полное дыхание йогов, базовое упражнение, которому обучают на занятиях хатха-йоги [2].

Здесь выделяют три основных вида дыхания: брюшное, грудное и ключичное. Сочетание всех трех видов дыхания, называется полным дыханием йогов.

Отработка брюшного дыхания происходит при вдохе и выдохе животом, за счет работы диафрагмы. На вдохе живот слегка расширяется и мы ощущаем движение брюшной стенки вперед. На выдохе живот сокращается и движение брюшной стенки происходит назад. После этого отрабатывают грудное дыхание, которое происходит за счет расширения и сокращения грудной клетки. На вдохе грудь поднимается, на выдохе опускается. Затем объединяем два типа дыхания. На вдохе живот расширяется, грудь поднимается. Выдох происходит в обратной последовательности. В конце добавляем ключичное дыхание. Его польза заключается в раскрытии грудной клетки, улучшении осанки и работы спинных мышц. Принцип тот же, вдыхаем сначала в живот, затем в грудную клетку и начинаем расширять пространство, поднимая ключицы вверх. На выдохе ключицы опускаются вниз и.т.д. Важную роль здесь играет работа с внимание. Внутренним взглядом ведем наш вдох с низу вверх, чувствуя как расширяется брюшная полость, поднимается грудь и ключицы, выдох происходит в обратной последовательности.

Освоив этот тип дыхание, мы можем включать его, как в начале занятий, так и в конце. Выполняться оно может или сидя с прямой спиной или стоя, включив полное дыхание в комплекс суставной гимнастики. В положении стоя мы медленно подниманием рук, через стороны вверх на вдохе, ладони при этом смотрят в стороны (для лучшего вытяжения межреберных мышц) и медленно опускаем вниз на выдохе. По мере тренированности время вдох и выдоха увеличивается. Внимание при этом все время направленно на брюшную полость, грудь и ключицы, на вдохе и в обратной последовательности на выдохе.

Одной из основных проблем в организации учебного процесса является создание мотивации к занятиям физической культурой. Эту проблему, возможно, решить организацией учебных занятий по физическому воспитанию на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность студента и его интересы. При такой форме организации занятий интерес к дисциплине физическая культура возрастает, студенты становятся активными участниками учебного процесса, эффективность занятий повышается. Необходимо выстраивать нашу работу так, что бы способствовать вовлечению молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе техническими видами спорта, вовлечению молодежи в пропаганду здорового образа жизни, совершенствованию системы студенческих соревнований и развитию студенческого спорта, способствовать реализации проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни, спорта, а также созданию положительного образа молодежи, ведущего здоровый образ жизни.

*Результаты исследования***.** Анализ показывает, что 67% студентов имеют положительное, а 33% студентов имеют отрицательное отношение к занятиям физической культурой; 44% студентов отмечают положительную, а 19% студентов имеют отрицательную роль

педагога в формировании отношения к физической культуре, и 37% студентов не смогли сформулировать своего отношения по этому вопросу; 18% студентов не знают, хотят ли они заниматься физической культурой или нет, и 40% студентов имеют желание активно заниматься, а 42% студентов не желают заниматься физической культурой [4].

Все это подтвердило необходимость внедрения региональной комплексной системы физического воспитания со студентами специальной медицинской группы на основе новых знаний теоретико-методологических, концептуальных подходов к пониманию современной системы физического воспитания, учитывающих многосторонние социальные запросы и требования, интересы и потребности детей и молодежи, включающие специфические условия реализации, три основных элемента: телесное (соматическое), физкультурное (физкультурно-двигательное) и спортивное воспитание [4, 5].

Комплексность предлагаемой программы [4, 5] выражается в том, что все мероприятия со студентами специальной медицинской группы подчиняются единой цели физического воспитания и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного и субъективного характера (изменения в сознании и поведении детей и молодежи). Однако при этом важно избежать упрощенной, односторонней организации физического воспитания со студентами специальной медицинской группы, когда вместо изложенного выше комплексного, системного подхода к этой педагогической деятельности, односторонне трактуются ее направления, цели, задачи и методы.

Заключение. 1. Региональная комплексная система физического воспитания со студентами специальной медицинской группы позволила сделать существенный шаг на пути преодоления указанных трудностей в реализации требований современных федеральных государственных образовательных стандартов на первый план выдвигать именно личностные результаты образования, обучения и воспитания; 2. Результаты проведенных исследований позволили выявить основные тенденции и проблемы физическом воспитании со студентами специальной медицинской группы – с учетом особенностей этой деятельности. 3 Результаты проведенных исследований показали необходимость поисков и использований инновационных форм и методов физического воспитания.

Литература:

*1.*Балашова, В. Ф. Физическое воспитание в специальных медицинских группах ТГУ / В.Ф Балашова, В.А. Рева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2004. – 64 с. *2.* Воробьев, О. И. Профилактика нарушений осанки на занятиях со студентами ОФП с использованием упражнений восточных оздоровительных систем (Хатха-Йоги) / О.И Воробьев, Е.Д. Косолапова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всерос. (с международ. участием) науч.-практ. конф. (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015.С. 23- 25. *3.* Готовцев, Е. В. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях / Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 79-82. *4.* Фирсин, А. С. Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи / С.А. Фирсин / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2016. – Т. 132. – № 2. –С. 194-197. *5.* Фирсин, С. А. Содержание и структура региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи / С.А. Фирсин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Т. 143. – № 1. – С. 212-215.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гайнуллин Р. А., *к.б.н., доцент.*
Башкирский государственный медицинский университет. г. Уфа, Россия.

Аннотация. Статья посвящена вопросам оздоровительных технологий в системе физической культуры и спорта. Выполнен анализ влияния оздоровительной физической культуры на организм человека. Выявлены технические и дидактические возможности различных программных сред и систем, используемых для разработки оздоровительных. Дана краткая характеристика подходов к разработке технологий, направленных на разработку программ оздоровительного характера. Обобщен практический опыт авторов-разработчиков обучающих программ. Выявлены основные аспекты создания оздоровительных технологий в системе физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные технологии, физическая культура и спорт.

Устав Всемирной Организации Здравоохранения гласит: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов. Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения.» Первоначальной задачей любого государства является сохранение и улучшение здоровья населения. Здоровье напрямую зависит от физического состояния людей, следовательно, для совершенствования здоровья населения необходимо развитие оздоровительных технологий повсеместно.

Цель исследования. Изучение методов создания учебно-методических разработок в сфере оздоровительных технологий системы физической культуры и спорта. Оценка необходимости реализации физических тренировок с использованием программ специального назначения. Оценка влияния оздоровительных программ на организм человека.

Методика и организация исследования. Под программно-методическим обеспечением оздоровительных технологий и программ лечебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы, тестирующие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

С целью изучения особенностей применения лечебной гимнастики и физических упражнений, а также использования различных подходов к проектированию и разработке программно-методического обеспечения выполнен анализ специальной научно-методической литературы; выявлены технические и дидактические возможности различных программных сред и систем, используемых для разработки оздоровительных технологий в системе физической культуры и спорта; обобщен практический опыт авторов-разработчиков обучающих программ; оценена эффективность использования современных информационных технологий в процессе тренировки; систематизированы основные требования, предъявляемые к обучающим программам.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Анализ специальной литературы и обобщение опыта разработки технологий тренировок позволяют выделить несколько факторов, которые сдерживают разработку программно-методического обеспечения программ и рекомендаций, направленных на корректировку и развитие мышечного каркаса тела человека.

Во-первых, это многоаспектность проблемы исследования, ведь качественное программно-методическое обеспечение оздоровительных технологий различного характера, в

частности по лечебной гимнастике, создается в первую очередь автором учебного курса, который должен быть высококвалифицированным специалистом не только в предметной области, но и опытным методистом, владеющим современными методиками обучения.

Во-вторых, в настоящее время не существует единых стандартов для разработки программно-методического обеспечения оздоровительных программ. Отсутствие таких стандартов приводит к тому, что даже в рамках одного вуза достаточно сложно создать единую информационно-образовательную среду, поскольку отдельные разработки ориентированы на решение частных задач. Следует учитывать, что требования к различным видам технологий, направленных на улучшение здоровья, являются специфичными.

Таким образом, разработка программно-методического обеспечения оздоровительного физического развития является сложной, трудоемкой, коллективной работой высококвалифицированных специалистов.

2. Установлено, что одной из характерных особенностей обучения, ориентированного на применение общеукрепляющих оздоровительных технологий, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методического материала. Важной особенностью новых технологий обучения, определяющих их эффективность, является устойчивость образовательной системы, в которой они используются. Это, в свою очередь, предполагает решение проблем организации образовательного процесса при различных уровнях развития средств информатизации.

3. Наряду с четкой организацией учебного процесса, ориентированного на использование технологий оздоровления, очень важной проблемой является разработка методологии и технологии проектирования компьютерных обучающих программ: эмпирический и теоретический.

Эмпирический подход базируется на методе «проб и ошибок»; большое значение при этом приобретает интуиция, здравый смысл, личный педагогический опыт и т.п. Проектирование технологий дистанционного образования на основе эмпирического подхода обычно осуществляется по вектору «от учебной дисциплины к обучающим воздействиям». Созданные при этом обучающие программы нередко представляют собой информационно-справочные системы или аналоги пакетов прикладных программ, которые, в целом, характеризуются недостаточно высокой образовательной ценностью и дидактической эффективностью, что приводит к дискредитации самой идеи организации программ, направленных на корректировку физического состояния.

Проектирование программ оздоровительных технологий на основе теоретического подхода осуществляется по вектору «от проектирования образовательного процесса», рассматриваемого в единстве учебной и обучающей видов деятельности, «к технологии и методике обучения», и лишь затем осуществляется программная реализация. Теоретический подход к проектированию технологий курса физической подготовки предполагает использование знаний и идей таких наук, как педагогическая психология, этика, анатомия и физиология человека, теория высшей нервной деятельности, теория систем и др.; осуществляется на концептуальном уровне, технологическом, операционном и реализационном уровнях.

4. В процессе исследования выявлены и систематизированы основные требования, предъявляемые к обучающим программам, среди которых условно выделены общепедагогические, организационно-методические, технологические и эксплуатационные требования.

Заключение. Эффективность познавательного и образовательного процесса, ориентированного на использование оздоровительных технологий в системе физической культуры и спорта, в значительной степени определяется качеством программно-методического обеспечения и информационных технологий учебного назначения, степенью их соответствия требованиям и особенностям образовательного процесса, что, в свою очередь, зависит от подхо-

да к проектированию образовательных технологий. При проектировании оздоровительных технологий обучения целесообразно придерживаться теоретического подхода.

Применение оздоровительных технологий на практике позволяет управлять строением человека, а как следствие, его здоровьем. Оздоровительные технологии в системе физической культуры, как правило, направлены на улучшение физического состояния и здоровья подрастающего поколения. Поэтому необходимо тщательно подходить к вопросу создания методов оздоровительной деятельности.

Литература:

1. Интернет-обучение: технологии педагогического дизайна: учеб. пособие /М.В. Моисеева, Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина [и др.] /под ред. М.В. Моисеевой. – М.: Издательский дом «Камерон», 2004. – 216 с. 2. Кречетников, К. Г. Методология проектирования, оценки качества и применения средств информационных технологий обучения. – М.:Госкооцентр,2002. – 244 с. 3. Романов, А. Н. Технология дистанционного обучения в системе заочного экономического образования :учеб. пособие / А.Н. Романов, В.С. Тропцов, Д.Б. Григорович. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 303 с.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ГРУПП ДОУ

Галухин Р. М., *к.п.н., доцент.* ***Михайлова С. В.***
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва.
Прогимназия с дошкольным отделением «Белоснежка».
г. Химки, Московская область, Россия.

Педагоги и родители часто отмечают, что многие дошкольники испытывают серьезные трудности в общении со сверстниками, это, как правило, выражается в неумении находить подход, строить отношения с окружающими детьми в группе, поддерживать и развивать установленный контакт, согласовывать свои действия в процессе любой деятельности в период нахождения в ДОУ.

Умение общаться, строить и поддерживать дружеские взаимоотношения в коллективе, уметь сотрудничать и сосуществовать с детьми, в целом, это необходимые составляющие залога успешной деятельности на многие годы.

Актуальность данного вопроса состоит в том, что старший дошкольный возраст является наиболее ответственным этапом дошкольного детства. Высокая сенситивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка.

Полноценное прохождение этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности.

Каждый период жизни и развитие ребенка характеризуется определенным ведущим видом деятельности. В отечественной психологии под ведущей деятельностью понимается та, в процессе которой происходят качественные изменения в психике детей, формируются и развиваются основные психические процессы и свойства личности, появляются психологические новообразования, характерные именно для данного конкретного возраста. Так, для детей дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра.

По утверждению К.Д. Ушинского, в игре ребенок «живет» и следы этой жизни глубже остаются в нем, чем следы действительной жизни. В игре ребенок учится подчинять свое поведение правилам игры, познает правила общения с окружающими, развивает свои умствен-

ные способности и познавательные интересы, которые особенно важны для дальнейшего обучения в школе.

Целью нашей работы является повышение уровня положительных коммуникативных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста ДОУ средствами предмета «Физическая культура».

Гипотетически мы предполагали, что применение подвижных игр, имеющих в своем содержании групповые действия и создающие плотные взаимодействия при решении игровых задач, окажет влияние на повышение положительных коммуникативных взаимоотношения между детьми старшего дошкольного возраста ДОУ.

На занятиях по Физическому воспитанию в экспериментальной группе предлагались упражнения и подвижные игры вовлекающие к участию детей этой же группы для совместных действий. Перед задаваемым упражнением и игрой мы обращали внимание детей на правильность выполнения его, а также просили их оказывать помощь тем, кто при выполнении этих заданий испытывал сложности, допускал ошибки.

Сами задания касались: правильности положений рук, ног, туловища; правильности ходьбы; сохранение осанки во время перемещений. В процессе подвижных игр, обращали внимание на соблюдение правил заданной игры и выполнения действий в ней по ходу игры.

Данный подход позволял нам активизировать внимание детей к соблюдению правильности собственных действий, а также видеть, как это делают другие.

Вторая группа детей «контрольная» выполняла эти же задания, но без предварительных установок на оказание помощи другим детям группы, т.е. проведение учебного занятия, осуществлялась общепринятым способом.

Социометрическое исследование проводилось с три этапа. На первом этапе рассматривая полученные количественные взаимоотношения детей в периоды наблюдений, мы получили информацию по количествам их выбора без взаимных выборов. Так на начало эксперимента количество выборов общений составило 35 случаев, а после включения нашей методики их количество достигло 52-х, т.е., на 48,57% больше. В контрольной группе было 36 случаев, стало 42, увеличение составило 16,57%. Во втором этапе рассматривали количество взаимных выборов и образование более близких взаимоотношений выражавшихся в соблюдении наших установок в процессе всего учебного занятия. Положительные количественные изменения в экспериментальной группе составляли 30%, т.е. с 24 случаев до 33. В контрольной группе изменение произошло на 13,63%, с 22 случаев до 25. На третьем этапе обратили внимание на качественные уровни взаимоотношения внутри образовавшихся уровнях общения у детей. Для проведения наблюдений за детьми мы разделили их внутри группы на отдельные подгруппы: очень общительных (по уровню контактов до 4-х человек; общительных (до 3-х человек); мало общительных (до 2-х человек); ограниченно общительных (до 1-го человека) и необщительных (2 человека).

За период эксперимента в первой группе очень общительных количество случаев достигло 25% от общего состава группы, во второй подгруппе увеличение общительных достигло тоже 25%, а в третьей подгруппе детей с малой общительностью увеличилось до 50% за счёт того, что в неё перешли дети из 4 и 5-ой подгрупп. В контрольной группе в первой подгруппе увеличение составило 8,33%, во второй подгруппе их стало тоже 8,33%, в третьей группе их собралось 50%, в четвертой подгруппе сохранились 25% и в пятой группе остался один(8,33%).

Результаты эксперимента подтвердили высказанную нами гипотезу о том, что применение подвижных игр, имеющих в своем содержании групповые действия и создающие плотные взаимоотношения при решении задаваемых заданий и игровых задач, оказали влияние на повышение положительных взаимоотношений между детьми старшего дошкольного возраста.

Следует отметить, что повышение количества упражнений вовлекающих детей во взаимные действия, способствовавшие повышению коммуникативных взаимоотношений, значительно повышали активность детей во время учебного занятия. В результате этой активности дети экспериментальной группы улучшили показатели в тестах выше контрольной: в челночном беге 2х10 м на 2,94%: в прыжках в длину с места на 0,94%; подъеме туловища за 30 с на 9,85%. Что еще раз подтверждает важность формирования положительных взаимоотношений у детей ДОУ.

Литература:

1. Бычкова, Д. С. Влияние подвижных игр на формирование положительных взаимоотношений детей в старшей группе детского сада / Д.С. Бычкова, Л.А. Германова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы V науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2014. – С. 204-206. *2.* Галухин, Р. М. Применение подвижных игр на уроках физической культуры для развития быстроты у детей младшего школьного возраста / Р.М. Галухин, С.В. Михайлова, И.В. Назарова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы V науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2015. – С. 11-15. *3.* Галухин, Р. М. Внедрение специальных легкоатлетических упражнений в содержание подвижных игр для повышения физической подготовленности учащихся начальной школы / Р.М. Галухин, С.В. Михайлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2013. – С. 55-57.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Гилев Г. А., *д.п.н., профессор,* ***Коробков Д. А, Эссеббар К. М.***
Московский педагогический государственный университет. г. Москва, Россия.

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.

Введение. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с низким уровнем двигательной активности молодежи. В этом плане первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни [3]. Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития. Это связано, в частности с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности в обществе.

Целью работы явилось рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 160 студентов, из них 33% главным составляющим здорового образа жизни (ЗОЖ) является систематические занятия спортом, для 27% ЗОЖ проявляется в отказе от вредных привычек, 17% считают, что – это правильно организованный режим дня и правильное питание, 6% студентов выбрали закаливание. Полученные ответы студентов хорошо согласуются с рядом работ [2]. Им же был задан вопрос: «На что готовы вы сами для сохранения своего здоровья?». И на него 44% студентов выразили готовность заниматься спортом, 20% – согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, 17% – готовы правильно питаться, 15% – отказаться от употребления алкоголя и курения и 4% готовы закаляться для сохранения здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что представление студентов о составляющих ЗОЖ являются разрозненными и не систематизированными. Тогда как, по мнению специалистов, ЗОЖ – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям [1].

Физическое воспитание в вузе – это педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [2].

Всестороннее развитие личности, т.е.развитие физических, духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности [5].

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом. Даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.п., отмечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

Анализ анкетирования студентов показал, что в процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. Физическая культура имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Полученные результаты опроса студентов показали, что физическая культура является средством формирования здорового образа жизни, если она является любимым занятием студента. Следовательно, формирование здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться с учетом его положительного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов двигательной деятельности [6, 7].

Заключение. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения в высшей школе, в то же время, направленно на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов. Перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здоровья студентов является всестороннее использование средств физической культуры как основного фактора физической подготовленности, ликвидации недостатков в физическом воспитании студентов, наиболее доступным и эффективным средством для укрепления здоровья, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Литература:

1. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н.Н. Витизей. – М.: Советский спорт, 2009. –189 с. *2.* Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с. *3.* Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов должно стать фундаментом их здоровья на всю последующую жизнь / Г.А. Гилев, М.А. Комлев, Н.Е. Максимов, Ю.И. Чернов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 56. – № 1. – С. 43-45. *4.* Готовцев, Е. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45. *5.* Чесебиева, С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – №2. – С. 8-12. *6.* Рахматов, А. И. Повышение мотивации девушек-студентов I-II курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физических упражнений / А.И. Рахматов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 251-258. *7.* Рахматов, А. И. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодых девушек 17-20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе / А.И. Рахматов, Л.Г. Аннамырадова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 223-229.

О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Гилев Г. А., *д.п.н., профессор,* ***Пярин Ю. В., Шустров К. П.***
Московский педагогический государственный университет. Московский политехнический университет. г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье утверждается необходимость улучшение процесса физического воспитания студентов. Приводится пример нерационального построения учебно-тренировочного процесса. На первый курс университета поступают студенты, большинство из которых имеют слабую физическую подготовку и патологические отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения далеко не многие студенты приобретают мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.

Ключевые слова: студенты, объём физической нагрузки, здоровье, учебный процесс.

Физическое воспитание считается одной из главных моделей существования и развития человека. Однако, само понятие о физической культуре и спорте и их связующих не в должной мере воспринимается студентами, как одно из основных средств функционального и физического развития организма и всестороннего формирования личности. Современное молодое поколение не чувствует биологической потребности в занятиях физической культурой и спортом [1, 2, 3]. Общество перешло в новую эру технологических решений любого вопроса. Для человека испокон веков основой его здоровья и состояния в целом как психологического, так и физиологического являлись физические нагрузки, в которых он нуждался ежедневно на протяжении всей жизни [5]. Отсутствие эффективного физического воспитания в образовательных учреждениях, действенной широкой пропаганды к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни приводят к отсутствию мотивации у молодых людей к осознанному физическому и функциональному развитию своего организма, что в целом негативно отражается на состоянии их здоровья. Нельзя назвать положительным то обстоятельство, что на первый курс университетов поступают студенты,

большинство из которых имеют слабую физическую подготовку, а у многих и патологические отклонения в состоянии здоровья. К тому же в стенах высшего учебного заведения далеко не многие приобретают интерес к своей физической подготовке [5].

Данная проблема отношения молодежи к физической культуре и спорту, видимо, кроется не только в недостаточности объема физической нагрузки в вузе, но и в физическом воспитании в семье, организации уроков физкультуры в образовательных учреждениях, в частности средней школе [6]. Надо отметить, что в университете студент, который не занимается спортом, как правило, не может даже немного улучшить свою физическую подготовку за счет учебных занятий по физической культуре, поскольку не хватает объема часов для физической нагрузки.

В нашем вузе студент может выбрать одну из спортивных секций. Но проблема от этого не исчезает, потому что объем занятий не увеличился. К тому же студенты часто выбирают секцию не по интересу, а по месту проведения занятий, как близко к дому или месту учебы (корпуса университета находятся в разных районах г. Москвы) эти занятия проводятся. Ведущей мотивацией повышения двигательной активности в студенческой среде является возможность спортивного совершенствования, направленная на достижение наивысшего результата в том или ином виде спорта [2, 4]. Но для повышения спортивного мастерства, развития физических качеств и функциональных возможностей студента, по аналогии с детско-юношескими спортивными школами, необходим объем занятий 6-8 часов в неделю. Тогда как государственная программа для студентов высших учебных заведений предусматривает лишь 4 часа в неделю, причем только в 8 месяцах годового цикла. На этой основе достижение каждым студентом высокого уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, т.е. его здоровья не представляется реальным [3].

Вышеизложенное позволяет говорить о необходимости повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения, в частности студенческой молодежи, за счет привнесения технологий спортивной тренировки в учебный процесс студентов Для этого необходимо не только строительство больших и малых спортивных объектов, площадок, полей, которые были бы максимально доступными для людей различных слоев общества и возрастов, но и пересмотр программного обеспечения физического воспитания в сторону перехода на предмет «Спортивная культура» [4]. В этом случае следует ожидать увеличение массовости занятий физической культурой и спортом, а в целом оздоровление страны.

Литература:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов должно стать фундаментом их здоровья на всю последующую жизнь / Г.А. Гилев, М.А.Комлев, Н.Е. Максимов, Ю.И. Чернов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 56. – № 1. – С. 43-45. *2.* Гилев, Г. А. О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях/ Г.А. Гилев, А.М. Каткова, А.А. Плешаков // Наука и школа. – 2016. – №5. – С. 63-68. *3.* Готовцев, Е. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45. *4.* Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2011. – 236 с. *5.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *6.* Рахматов, А. И. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности молодых девушек 17-20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе / А.И. Рахматов, Г.Н.Германов, Л.Г. Аннамырадова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 223-229.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Глазько Т. А.*, к.п.н., доцент*, ***Лепешинская И. А., Суша З. Н.***
Минский государственный лингвистический университет.
г. Минск, Республика Беларусь.

Низкая двигательная активность педагогов в сочетании с высоким нервно-эмоциональным напряжением, высокой плотностью межличностных отношений с учениками, коллегами, родителями и др., требующих принятия оперативных решений, и предполагающих возможность конфликтов и др. факторы и условия трудовой деятельности педагогов могут стать причиной возникновения профессиональных заболеваний.

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что, основными профессиональными заболеваниями педагога являются:

1) болезни дыхательной и сердечно-сосудистой систем: фарингит, трахеит, ларингит (как результат переохлаждения и перенапряжения голоса при длительной и громкой речи); стенокардия и инфаркты миокарда, являющиеся следствием хронического эмоционального напряжения, сочетающегося с высокой служебной ответственностью и эмоциональными факторами, присущими работе педагога, которые в 90% случаев приводят к длительной гиперфункции симпатоадреналовой системы;

2) нарушение окислительных процессов в организме вследствие гипоксии, вызванной речевой нагрузкой педагога, речь которого произносится на выдохе и уже через 10 мин может вызвать снижение кислорода (гипоксию) на 6–8% – приводит к кислородному голоданию мозга и снижению умственной работоспособности;

3) психосоматические заболевания, обусловленные напряженностью внимания, отрицательными эмоциями могут трансформироваться в гипертоническую и ишемическую болезнь, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.;

4) заболевания органа зрения и слуха (миопия, гиперметропия, астигматизм и др., тугоухость и др.);

5) заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, радикулит и др.), возникающие, как правило, из-за малой двигательной нагрузки на фоне неправильной позы при сидении за столом и длительного пребывания в вертикальном положении;

6) воспалительные заболевания мочеполовой системы, варикозное расширение вен, опущение внутренних органов;

7) заболевания респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий из-за высокой концентрации бактерий и микробов в учебных помещениях [1,2,3].

В связи с вышеизложенным, было предпринято исследование состояния здоровья студентов 1–4 курсов, в задачи которого входил сравнительный анализ имеющихся у студентов диагнозов с диагнозами, характерными для профессии педагога и разработка путей профилактики и лечения средствами физической культуры данных заболеваний.

В исследовании приняло участие 1024 студента 1-4 курсов специального учебного отделения МГЛУ. В результате анализа медицинских документов (справок, медицинских карточек) и анкет (в которых были указаны сопутствующие заболевания и травмы, полученные в последний год), было выявлено, что основными заболеваниями у студентов являются болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 38,5-42,5%, сердечно-сосудистой (ССС) – 9,8–20,5% и зрительной систем (ЗС) – 16,1-22,3% от общего количества нозологий.

Среди болезней ОДА более 80% приходится на сколиотическую болезнь, 6,5% – дисплазию тазобедренных суставов, 6,2% – артрозы, артриты суставов, 3,7% – остеохондрозы.

Остальные диагнозы касаются последствий травм и оперативного вмешательства. В большинстве случаев сколиоз сочетается с плоскостопием. В числе заболеваний ССС превалируют вегето-сосудистые дистонии различного типа (67,9%), пролапс митрального клапана (18,4%), аномалии развития сердца (5,2%), врожденные пороки (4,8%) и варикозное расширение вен (3,7%). Наиболее распространенные заболевания органа зрения это миопия различной степени тяжести, астигматизм, более 5,5% студентов прошли процедуру лазерной коагуляции. Пятое и шестое места в ранге заболеваний занимают болезни мочеполовой системы – нефроптоз (86,2%), пиелонефрит (10,5%), мочекаменная болезнь (3,3%) и болезни желудочно-кишечного тракта, основными из которых являются гастриты (82,9%), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (4,3%), дискинезия желчевыводящих путей (11,8%). На бронхиты и бронхиальную астму в ранге заболеваний дыхательной системы приходится от 3,6% до 5,4%. Заболевания эндокринной системы составляют от 2,2 до 3,4%, нервной системы – от 0,2 до 1,9%.

По данным исследования большинство студентов педагогических специальностей уже имеют заболевания, которые присущи педагогам в их профессиональной деятельности. В связи с этим в условиях их обучения необходимо не только профилактировать профессиональные заболевания, но и ставить задачу о лечении имеющихся болезней средствами физической культуры, овладении студентами знаниями, умениями и навыками ведения здорового образа жизни, формировании здоровья с учетом имеющихся заболеваний.

С одной стороны, возникновение и развитие болезней у студентов обусловлено наследственными, экологическими и социальными факторами, индивидуальными особенностями организма, а с другой стороны – незнанием и неумением молодых людей использовать профилактические мероприятия, низкой медицинской активностью учащихся. Исходя из вышеизложенного, на основании анализа литературы и собственного опыта работы со студентами специальных медицинских групп, были отобраны и распределены во времени наиболее эффективные средства физической реабилитации, которые возможно применить в условиях учебного процесса.

Для расширения функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы в занятия был включен как этапный, так и оперативный контроль, регламентирующий физическую нагрузку в разных частях занятия. Акцент в занятиях был сделан на упражнения, выполняемые в режиме аэробного энергообеспечения. В целях профилактики нарушения голосообразования было освоено реберно-диафрагмальное дыхание. Улучшение окислительных процессов в организме во время занятий было достигнуто с помощью дыхательных практик по К. Бутейко и А. Стрельниковой. Профилактика психосоматических заболеваний, снижение нервного напряжения достигалось с помощью упражнений, выполняемых под музыку, самомассажа с помощью стационарных и ручных массажеров, дыхательной и релаксационной гимнастики. Для поддержания психологической устойчивости в занятия были включены упражнения на равновесие и самостоятельное освоение аутотренинга и релаксации.

В целях профилактики зрительного утомления и снижения остроты зрения студентам предложено соблюдать элементарные правила гигиены на рабочем месте, чередование зрительной нагрузки с отдыхом и выполнение зрительной гимнастики, укрепляющей мышцы глаз, улучшающей аккомодацию, циркуляцию внутриглазной жидкости и кровообращение.

В целях профилактики и лечения болезней ОДА были включены упражнения, направленные на развитие статической и динамической силовой выносливости мышц туловища, улучшение кровоснабжения суставов, массаж и самомассаж (выполнялся под контролем преподавателя руками и с помощью стационарных и ручных массажеров).

Литература:

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. – Ново-

сибирск : Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с. *2.* Голубев, И. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических языковых вузов / И.П. Голубев. – М., 1982. – 64 с. *3.* Пащенков, А. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов: на примере Волгоградского гос. пед. ун-та: дис… канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 200 с.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гурьев С. В., *к.п.н., доцент.*
Российский государственный профессионально-педагогический университет.
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация. В настоящее время в связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия организма учащегося и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления. Эта проблема постепенно решается, но до сих пор не утрачивает своей актуальности, поскольку возраст пользователей компьютеров неуклонно снижается: компьютеры стали активно применяться не только в начальной школе, но и в процессе дошкольного воспитания. Все шире они используются и в домашних условиях.

Ключевые слова: информационно-компьютерные технологии, дети дошкольного возраста, учащиеся школьного возраста, физическое воспитание.

Повышенное внимание к исследованию работоспособности и состояния здоровья детей, в связи с их работой на компьютере обусловлено спецификой условий, возникающих при взаимодействии человека и компьютера. Медицинские ограничения по взаимодействию ребенка с компьютером связаны с возможным негативным влиянием на зрение, на осанку, на общее здоровье, некоторых видов излучений от экрана и корпуса, с опасностью развития гиподинамических процессов. Ограничения педагогические связаны с отбором компьютерных программ. Большинство программ не соответствует возрасту по форме, объему, качеству предоставляемой информации.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

1. Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.
2. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
3. Перегрузка суставов кистей.

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться. При работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением.

Широкое использование компьютеров в системе образования привело к необходимости проведения специальных исследований влияния компьютерной техники на детский организм. Этот вопрос особенно актуализировался в последнее время в связи с повсеместным внедрением здоровьесберегающих технологий.

Очень важный и малоизученный аспект контактов ребенка с компьютером – психологический. Нельзя забывать, что компьютер создан взрослыми людьми. Ребенок, неокрепший и неопытный, окунается во взрослый, часто враждебный и непонятный мир. Любые несоответствия в этом плане могут привести к нежелательным психологическим воздействиям.

Софья Ковалевская вспоминала, что, когда ей было одиннадцать лет, в ее комнате делали ремонт. Не хватило обоев, поэтому все стены обклеили лекциями по дифференциальному исчислению Остроградского. И она несколько лет прожила, пытаясь в них разобраться. Когда у пятнадцатилетней Ковалевской появился учитель – сильный математик, он был ошеломлен ее знаниями. Ему казалось, что всю информацию, который он преподает, Ковалевская уже знает заранее. Так действует настенный материал, если его давать целиком, а не порциями.

Человеческий мозг усваивает через органы зрения 80% информации. Мозг ребенка развивается до 7–7,5 лет, и если мозг не развивать в этот период, то в дальнейшем для развития интеллекта или физических качеств надо будет потратить гораздо больше усилий, и они будут малоэффективны [1].

Необходимо реализовать комплексный проект по исследованию воздействия компьютера на детей дошкольного и младшего школьного возраста. Он должен включать теоретические разработки, практические рекомендации педагогам и родителям, а также требования к специалистам, разрабатывающим обучающие и игровые программы. Идеалом является индивидуальный подход к подбору компьютерных программ для каждого ребенка [6].

Особенно остро сегодня стоят проблемы изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, исследования состояния их здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности в целях обеспечения безопасных для здоровья ребенка условий общения с компьютером. Важность разработки указанных проблем связана, с одной стороны, с отсутствием достаточной информации о влиянии компьютера на детский организм, а с другой – с имеющимися данными о специфике влияния работы с компьютером на организм взрослых пользователей компьютеров и школьников. Есть ряд других негативных факторов, о влиянии которых мы, к сожалению, задумываемся гораздо реже.

Ребенок 5–6 лет представляет собой усилено развивающийся организм. В частности, продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает важная для обучения функция произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Еще один важный фактор – нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Даже кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс [3].

Это очень важно: как показали исследования, беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й мин работы ребенка 5–6 лет на компьютере, а после 20-й мин у 25% детей были зафиксированы «сбои» как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата [4].

Многие родители строго ограничивают общение ребенка с компьютером, руководствуясь широко распространенным тезисом о том, что компьютер вреден. Но сейчас никто не может точно и, самое главное, обоснованно сказать, в какой степени реален вред, наносимый здоровью ребенка компьютером. Понятно, что сидение за компьютером не прибавляет здоровья ребенку в том смысле, в каком его прибавляют умеренные занятия физкультурой. Но ведь и о чтении книг можно сказать то же самое. Но о вреде книг никто не говорит, а о вреде компьютеров говорят практически все.

Кто на сегодняшний день может дать точные рекомендации о том, сколько времени ребенок может проводить за современным компьютером без вреда для собственного здоровья – при условии, что во всем остальном он ведет здоровый образ жизни? Степень утомления на занятиях с компьютером определяется качеством изображения на экране дисплея, содержанием занятия и, конечно, возрастом ребенка.

Особенно важно решить проблему изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, проблему исследования их состояния здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности, чтобы разработать безопасные для здоровья ребенка условия общения с компьютером.

Признавая, что компьютер – новое мощное средство для интеллектуального развития детей, необходимо помнить, что его использование в учебно-воспитательных целях в дошкольных учреждениях требует тщательной организации как самих занятий, так и всего режима в целом.

Для поддержания устойчивого уровня работоспособности и сохранения здоровья большое значение имеют условия, в которых проходят занятия за компьютером. Они могут проводиться лишь в присутствии воспитателя или преподавателя, который несет ответственность за безопасность ребенка. Для проведения таких занятий необходим специальный кабинет, площадь которого определяется из расчета 6 м² на одно рабочее место (стул и стол), оборудованное с учетом роста детей. Стул обязательно должен иметь спинку.

Для уменьшения зрительного напряжения важно, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным, не имело бликов и отражений рядом стоящих предметов. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. Для защиты от света могут быть использованы легкие шторы или жалюзи.

При работе компьютеров в помещении создаются специфические условия: уменьшается влажность, повышается температура воздуха, увеличивается количество тяжелых ионов, возрастает электростатическое напряжение в зоне рук детей.

Напряженность электростатического поля усиливается при отделке кабинета полимерными материалами. Пол должен иметь антистатическое покрытие; использование ковров и ковровых изделий не допускается.

Для поддержания оптимального микроклимата, предупреждения накопления статического электричества и ухудшения химического и ионного состава воздуха необходимы проветривание кабинета (до и после занятий) и влажная уборка – протирка столов и экранов дисплеев, протирка полов (до и после занятий).

Хотя дети и школьники не так долго, как взрослые, работают на компьютере, опасность неблагоприятного влияния от контакта с ним сохраняется. В целях предупреждения переутомления следует ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз, правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту ребенка.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости:

Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

1. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.
2. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.
3. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех и др.

Педагог, использующий в своей работе с детьми компьютерные средства обучения, обязан заботиться о снижении неблагоприятных воздействий на организм ребенка. Использование современных компьютеров и соблюдение вышеизложенных рекомендаций сводит до минимума отрицательное влияние компьютера на человека.

Литература:

1. Белавина, И. Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр / И. Г. Белавина // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 7–9. *2.* Беспалько, В. П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия): учеб. -метод. пособие / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 2002. – 221 с. *3.* Горвиц, Ю. М. Новые информационные технологии в дошкольном образовании / Ю.М. Горвиц, Л.Д. Чайнова, Н.Н. Поддьяков [и др.] – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. – 328 с. *4.* Гурьев, С. В. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников : учеб.-метод. пособие / С.В. Гурьев, В.И. Прокопенко. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2003. – 105 с. 5. Гурьев, С. В. Компьютер в физическом воспитании: учеб.-метод. пособие / С.В. Гурьев. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2005. – 130 с. *6.* Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч.-практ. конф. / Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ВО ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Золотова М. Ю., *к.п.н., доцент*
Государственный социально-гуманитарный университет. г. Коломна.,
Панкратова О. Н. *Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. г. Москва, Россия.*

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности.

Следует признать, что современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

В этих условиях внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников.

Цель работы – спроектировать здоровьесберегающую программу для младших школьников в рамках уроков физической культуры и внеклассной спортивно-оздоровительной работы.

При составлении и реализации здоровьесберегающей программы, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников, особое внимание следует уделить активному взаимодействию педагогов и родителей в организации совместной воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в условиях школы и семьи. Эффективными формами их взаимодействия являются: индивидуальные и коллективные беседы, встречи, семинары, лекции, диспуты, консультации, родительские собрания и конференции, совместные досуги, праздники, экскурсии, походы, дни открытых дверей, где родители могут присутствовать на занятиях и обсуждать проблемы формирования здорового образа жизни и сохранения, укрепления здоровья младших школьников.

Разработанная нами программа по физической культуре с оздоровительным направлением создает благоприятные условия для формирования здорового образа жизни младших школьников и укрепления их здоровья.

Одним из важнейших условий повышения оздоровительного и развивающего эффекта физкультурно-оздоровительной работы является индивидуально-дифференцированный подход к учащимся, осуществляемый с учетом возраста и уровня подготовленности детей. Индивидуально-дифференцированный подход в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста предусматривает применение доступных физических упражнений и дозированных нагрузок, позволяющих без ущерба для здоровья повысить их работоспособность и укрепить здоровье.

В процессе исследования установлено, что оздоровительный и развивающий эффект физкультурных занятий в значительной мере зависит от правильного дозирования нагрузки. В связи с этим очень важно, чтобы физическая нагрузка на занятиях соответствовала функциональным возможностям и уровню подготовленности детей младшего школьного возраста. При отборе и дозировке физических упражнений необходимо учитывать данные врачебно-педагогического обследования (физическое развитие и состояние здоровья занимающихся). Физическую нагрузку следует контролировать по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа по формированию здорового образа жизни должна быть построена с постепенным усложнением учебного материала и нарастанием трудностей выполняемых упражнений, с рациональным чередованием нагрузок и интервалов отдыха, предъявлением доступных требований и применением посильных заданий.

Руководя физкультурно-оздоровительной работой в условиях семьи и школы, педагоги, родители и медицинские работники должны воспитать у младших школьников положительно отношение к здоровому образу жизни, обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к физкультурным занятиям, опираясь на вариативные методы обучения. Наблюдение выявило улучшение отдельных черт характера у детей, занимающихся в экспериментальном классе. В конце педагогического эксперимента у большинства младших школьников исчезли такие отрицательные черты характера, как стеснительность, боязливость, неуверенность, нерешительность. У учащихся экспериментального класса улучшилась дисциплина и повысилась их ответственность, возрос интерес к здоровому образу жизни. Учителя физкультуры, классные руководители и родители отмечали высокую организованность, дисциплину и возросшую физкультурно-спортивную активность младших школьников. Дети научились самостоятельно заниматься утренней гимнастикой, подвижными играми, использовать простейшие закаливающие процедуры соблюдать режим дня, личную и общественную гигиену в условиях семьи и школы. Младшие школьники, которые занимались в экспериментальном классе, принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, проводимой в учебное и внеучебное время.

Пролонгированные педагогические наблюдения показали, что учащиеся экспериментального первого класса продолжают активно заниматься физкультурой в семье и школе, посещают секционные и дополнительные занятия по физической культуре, принимают активное участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Из 120 выпускников первого экспериментального класса 42 (35 %) детей занимаются в спортивных секциях (легкая атлетика, вольная борьба, спортивная и художественная гимнастика, баскетбол, футбол, бадминтон, гимнастика - ушу, бадминтон, настольный теннис, шахматы). Это свидетельствует о формировании положительной мотивации младших школьников к здоровому образу жизни и о повышении физкультурно-спортивной активности.

Выводы: Формирование здорового образа жизни у младших школьников – многоаспектный педагогический процесс, предусматривающий совокупность рационально организованных форм и способов жизнедеятельности, способствующих полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является одной из важнейших задач начальной школы и семьи. В формировании здорового образа жизни, воспитании положительной мотивации детей к сохранению и укреплению здоровья активное участие должны принимать не только педагоги, школьные врачи, но и родители.

Литература:

1. Золотова, М. Ю. Организация и методические приемы проведения занятий по ритмической гимнастике в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева. – Коломна, 2007. – 72 с. *2.* Кудрявцева, М. Д. Развитие самостоятельности младших школьников на уроках физкультуры // Начальная школа. – 2006. – №5. – С. 65-69. *3.* Чайченко, М. В. Роль семь в формировании здорового образа жизни школьников младших классов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире **:** материалы XIX международ. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся**.** – Коломна, 2009. – С. 141-142.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – ЗАЛОГ АКТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

Золотухина И. А.*, к.п.н., доцент.*
Алтайский государственный педагогический университет.
г. Барнаул, Россия.

Всем людям полезно заниматься спортом. Ведь спорт-это жизнь! Не обязательно заниматься спортом профессионально, ходить каждый день в спортзал, можно просто начать заниматься дома. Студенты как самая активная часть населения, большую часть времени которую проводят в сидячем положении, должны утром уделять время для комплекса физических упражнений [4]. Утренняя гигиеническая гимнастика является одной из составляющей формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья студентов [5]. Очень важно начинать утро с зарядки, достаточно 15 мин в день, чтобы тело было здоровым, крепким и красивым. Утренние упражнения нужно проводить в хорошо проветренной комнате, а лучше на свежем воздухе, в любое время года. В наше время многие парки и дворы, обустроены спортивными площадками и тренажерами, что так же должно способствовать занятиям физическими упражнениями, в том числе и для студентов.

Зарядка по утрам поднимает настроение на целый день, делает человека бодрым, веселым и спортивным. Некоторые предпочитают для бодрости выпить утром горячий кофе, но из-за содержания кофеина, этот способ не очень хороший, тем более мышцы не задействованы физическими упражнениями. Утреннюю зарядку нужно выполнять регулярно, каж-

дое утро, привыкая к ней, ведь это очень хорошая привычка [1]. Если хотите быть активным весь день, не испытывать сонливость и усталость днем – занимайтесь спортом.

Так же занятия спортом утром повышают работоспособность, улучшает настроение. Если вы ежедневно тренируетесь, то вам обеспечен хороший, крепкий сон [3]. Специальные упражнения заставляют кровь двигаться по сосудам интенсивнее. В результате ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом. Насыщение кислородом головного мозга приводит к усиленной концентрации внимание, улучшение памяти, ускорению мыслительных процессов. Еще укрепляются мышцы всего тела, улучшается осанка, тем самым фигура человека становится привлекательной, сильной, крепкой. Физические упражнения принесут больше пользы, если они с каждым днем будут совершенствоваться и усложняться [2]. Упражнения должны быть плавными, медленными без резких движений. Утренний комплекс упражнений занимает 10-15 мин, и не должен утомительно действовать на организм, а наоборот бодрить.

Во время утренних тренировок помогает музыка, с ней человек более активен, главное подобрать для себя идеальную музыку. Темп музыки помогает правильно организовать движения и согласовать с ними дыхание. Интересным есть тот факт, что самыми большими любителями утренней зарядки считаются китайцы.

В зарядку стоит включить самое важное - гимнастику, растягивание мышц всего тела. Это очень важный этап разминки, но растягиваться надо обязательно только после пробежки или физических нагрузок.

В комплекс зарядки можно добавить и силовые упражнения на пресс, отжимания, прыжки на скакалке, вращение обруча, поднимание гантелей, упражнение с эспандером. Можно использовать утяжелители на ноги или на руки, для большего эффекта, но с таким вариантом нужно быть аккуратными.

Основная ошибка, занимающихся утром – это чрезмерная нагрузка. Цель утренней зарядки – взбодриться, поднять тонус организма, а не нарастить мышечную массу. Лучшая зарядка - это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости на весь день.

Начинать утренние упражнения лучше с легкой пробежки, от 5 мин и постепенно увеличивая время. Когда будет трудно бежать, не стоит останавливаться, переходите на быстрый шаг. Заканчивать пробежку следует заминкой. После бега лучше всего сделать упражнения на восстановление дыхания и на растяжку. Бег тренирует выносливость, сжигает лишние калории, снижается уровень сахара в крови, способствует выработке гормонов счастья, повышает дневную активность, приводит тело в тонус без особых усилий.

Рекомендовано заканчивать утреннюю зарядку контрастным душем. Если вы болеете, температура, кашель не стоит проводить эту процедуру. Эффект контрастного душа будет не сразу, нужно регулярно его выполнять. В первые дни не будет никаких приятных, бодрящих ощущений, т.к. тело должно привыкнуть к таким процедурам по утрам. Душ всегда стоит заканчивать холодной водой. После такого душа вы будите чувствовать себя бодро весь день. Контрастный душ – это не только бодрость, энергия и защита от простуды, это - тренировка всего организма и элемент закаливания.

Контрастный душ следует принимать по следующему плану:

1. Перед началом контрастного душа следует успокоиться
2. Включаем теплую воду
3. Воду постепенно увеличиваем до горячей и обливаемся 60с
4. Затем резко включаем холодную воду и обливаемся 60сек
5. Таким образом, повторяем эту процедуру 4 раза

Проведя опрос среди студентов (106 человек), на тему «Делаете ли вы зарядку и контрастный душ утром?», получились такие результаты:

– 11% - регулярно делают зарядку по утрам; – 42% - редко, но делают зарядку по утрам; – 53 % - не делают вообще зарядку по утрам.

А контрастный душ принимают еще меньше человек: – 8 % - регулярно принимают контрастный душ; – 21 % - редко, но принимают; – 77 % - не принимают.

Таким образом, процентное соотношение ответов респондентов настораживает, ведь здоровый образ жизни и сохранение здоровье это постоянный процесс работы над собой [1].

В наше современное время большинство людей предпочитают не заниматься утром, отвечая на это, что тратится драгоценное время, не хочется вставать раньше, здоровье не позволяет. Но, несмотря на это, все опрошенные хотели бы начинать утро с зарядки. Для поддержания тела в тонусе необходимо 15 мин в день. Ведь главное – желание, желание быть сильным, крепким и здоровым! Утренние упражнения, пробежка и контрастный душ закаливает организм и повышает иммунитет, человек реже болеет.

Литература:

1. Дедловская, М. В. Физическая культура как дисциплина подготовки специалиста по формированию здорового образа жизни школьников / М.В. Дедловская // Интеграция образования. – 2007. – № 3-4. – С. 163-164. *2.* Дедловская, М. В. Значение хорошей физической формы для человека и роль физической культуры в ее формировании / М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Современное общество, образование и наука: Сб. науч. трудов по материалам международ. науч.-практ. конф.: в 5 частях. – 2013. – С. 56-58. *3.* Дедловская, М. В. Эстетические аспекты спорта / М.В. Дедловская, М.А. Дедловский // Вестник научных конференций. – 2016. – № 1- 5 (5). – С. 62-63. *4.* Дедловская, М. В. Формирование здорового образа жизни и физической культуры студентов на основе реализации личностно-ориентированного подхода / М.В. Дедловская // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: Сб. материалов 9-ой международ. науч.-практ. конф. – 2016. – С 87-88. *5.* Дедловская, М. В. Индивидуализация физической нагрузки в процессе занятий физической культуры студентов физкультурного образования педагогического вуза / М.В. Дедловская // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. – 2016. – С. 150-154.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Золотухина И. А.*, к.п.н., доцент.*
Алтайский государственный педагогический университет.
г. Барнаул, Россия.

Аннотация. Многочисленными исследованиями доказано, что занятия спортом являются колоссальным профилактическим и лечебным средством. Физические упражнения оказывают всестороннее влияние на молодой организм. При систематических занятиях физическими упражнениями увеличивается специальная устойчивость организма по отношению к неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным перепадам, радиации, интоксикациям и др., что очень важно для молодого организма студента. Оздоровительный бег, безусловно, самое доступное и эффективное средство сохранения здоровья и популяризации легкой атлетики среди студентов

Ключевые слова: студенты, легкая атлетика, оздоровительный бег.

Спорт и физические упражнения должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни молодого человека. Сегодня это понимает каждый. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее воздействие на организм детей и подростков. Они

развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий диапазон двигательных умений и навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Велика роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья, в поддержании высокого уровня жизнедеятельности органов и систем организма. Легкая атлетика приобретает важное *оздоровительное, профилактическое и лечебное значение* [1-6].

Бег является одной из главных составляющих легкой атлетики – «королевы спорта [2, 3, 4, 6]. Начиная с зарождения олимпийских игр, легкая атлетика, в первую очередь, бег, являлись неотъемлемой частью состязаний и подготовки атлетов. Бег на короткие дистанции наибольшее влияние оказывает на развитие скорости, а если взять бег на длинные дистанции, то здесь в большей степени будет развиваться выносливость, и, отталкиваясь от этого можно по-разному организовывать свою тренировку**,** используя не только по отдельности, но и варьируя их различным образом. С его помощью можно развивать целый комплекс физических качеств. Бег применяется либо как основное средство подготовки, либо как один из видов подготовки в большинстве спортивных дисциплин.

Бег является важнейших средством в поддержании хорошей физической формы и укреплении здоровья. Оздоровительный бег позволяет повысить гибкость, увеличить силу основных мышц, поднять уровень выносливости, укрепить основные органы, и прежде всего сердце и легкие. Кроме того при регулярных занятиях медленным бегом снижается повышенное артериальное давление, увеличивается эластичность и просвет коронарных артерий, нормализуется вес тела [1, 5].

Посредством новейших исследований сердца было установлено, что регулярные занятия оздоровительным бегом приводят к увеличению массы левого желудочка за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки, что сопровождается ростом производительности сердца и способностью миокарда лучше усваивать кислород. Увеличение массы левого желудочка происходит одновременно с расширением просвета коронарных артерий, капилляризацией миокарда, увеличением кровотока и способности сердечной мышцы лучше усваивать кислород. Под влиянием оздоровительного бега наблюдается также нормализация липидного обмена со снижением содержания в крови холестерина и триглециридов, что препятствует развитию так распространенной в настоящее время среди молодых людей вегето-сосудистой дистонии, а в дальнейшем и атеросклероза. Снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность образования тромбов.

Бег является эффективным средством нормализации массы тела. У молодых людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, масса тела близка к идеальной, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у подростков, не занимающихся бегом. При этом следует отметить, что бегуны обычно не ограничивают свой пищевой рацион и не придерживаются специальных диет. Положительный эффект нормализации массы тела обусловлен только дополнительным расходом энергии во время беговых тренировок. Если учесть, что за 1 час медленного бега со скоростью 9-11 км в час расходуется вдвое больше энергии, чем во время аналогичной ходьбы (600 ккал против 300), то очевидно, что с помощью беговых тренировок эффекта похудения можно достигнуть значительно быстрее. Работавшие мышцы после окончания тренировки «по инерции» продолжают в течение нескольких часов потреблять больше кислорода, что приводит к дополнительному расходу энергии. Поэтому, если у молодых людей есть предрасположенность к ожирению, им наиболее целесообразно сочетать тренировки в медленном беге с ограничением пищевого рациона за счет снижения потребления жиров и углеводов [1-6].

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией. Оказывается, бег с его ударными нагрузками на суставы, мышцы и позвоночник прекрасно лечит радикулиты, остеохондрозы и другие суставные заболевания.

Возникающая при беге «тряска» активизирует обменные процессы и уменьшает застойные явления в организме. Положительное влияние оздоровительного бега на функции суставов возможно только при условии использования адекватных, не превышающих возможности двигательного аппарата нагрузок, а также постепенного их увеличения в процессе занятий.

Аэробные физические упражнения предпочтительнее, чем командные игры [2, 3, 4, 6]. Бег – основное и простейшее динамическое упражнение, которое отлично развивает–аэробные возможности человека в любом возрасте. Тренировки в беге на выносливость на свежем воздухе являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение в наш век стрессов, гиподинамии и компьютеров. Улучшаются также сон и общее самочувствие, повышается работоспособность. «Выбивание психологического стресса физическим», – так охарактеризовала влияние бега на самочувствие человека трехкратная олимпийская чемпионка по бегу Татьяна Казанкина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопившиеся за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег в медленном темпе является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарство [1-6].

Обучаясь на неспортивном факультете наши студенты, так же как и студенты спортивных факультетов, имеют успех в занятиях спортом, и в частности в занятиях легкой атлетикой. Они участвуют в соревнованиях как от ВУЗа, так и лично. Многие просто занимаются оздоровительным бегом в сочетании с другими видами спорта. Часто проводимые оздоровительные мероприятия, различные эстафеты, забеги, помогают популяризовать легкую атлетику и оздоровительный бег среди студентов неспортивных факультетов. А выбрав оздоровительный бег, студенты приобретают надежного гаранта своего здоровья. Занятие бегом не станет обузой. Оздоравливаясь бегом, мы приближаемся и к эталонам красоты, гармонии. приобретаем всесторонне развитие.

Литература:

1. Ковалев А.П. Оздоровительный бег. Как избежать болезней / А.П. Ковалев - М.: Владос, 1999. – 79 с. *2.* Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в школе / В.Г. Никитушкин, Г. Н. Германов; [Утв. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта]. – Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, Г.Н.Германов; [Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры]. – М. : Физическая культура, 2014. – 250 с. *4.* Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / И.А. Полунин – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с. *5.* Урок легкой атлетики в школе: монография. – Воронеж: Истоки, 2008.– 603 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Каймин М. А.*, к.п.н., доцент,* ***Кудрявцева О. В.****,* ***Малинников Д. М.***
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Развитие скоростно-силовых способностей учащихся посредством секционных занятий волейболом является эффективным способом в системе физического воспитания школьников 12-13 лет. Подростки 12-13 лет в своих возрастно-индивидуальных особенностях характеризуются высокой степенью сенситивности в отношении тренирующего воздействия, направленного на развитие скоростно-силовых способностей.

Актуальность темы позволила обосновать *цель исследования* – совершенствование развития скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет на секционных занятиях по волейболу. Исследование было проведено на базе ГБОУ № 1054 г. Москвы среди учащихся 12-13 лет в период с сентября 2015 года по май 2016 года. Количество испытуемых 20 мальчиков, из которых сформированы две группы – контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой группе. Испытуемые экспериментальной группы посещали секционные занятия по волейболу [3], испытуемые контрольной группы занимались только школьными уроками физической культуры [2].

Для оценки развития скоростно-силовых способностей были выбраны следующие тесты: 1) прыжок в высоту с места (см); 2) прыжок в длину с места (см); 3) «елочка» (сек); 4) нападающий удар (количество раз) [1, 2, 3].

После проведения контрольных упражнений на начало эксперимента были проанализированы полученные результаты. Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента были примерно одинаковы и достоверно не различались (α>0.05): – при выполнении прыжка с места в высоту в контрольной группе результат составил 27,9±3,4 см, в экспериментальной группе – 28,1±3,9 см; – при выполнении прыжка в длину с места в контрольной группе результат составил 179,6±10 см, в экспериментальной группе – 177,2±11.5 см; в беге «Ёлочка» результаты в контрольной группе – 28.4±1.7 с, в экспериментальной группе – 28.6±2.1 с; – результаты выполнения нападающего удара одинаковы в контрольной группе и в экспериментальной группе – по два удара в зону.

Таким образом, было выявлено, что у испытуемых обеих групп результаты уровня развития скоростно-силовых способностей на среднем уровне , что приводит к необходимости проведения формирующей работы по развитию скоростно-силовых способностей у школьников. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой у школьников достоверно (α < 0,05) улучшились результаты выполнения: – прыжка в высоту (в контрольной группе средний показатель – 28,1±2,9 см, в экспериментальной группе – 32,8±2,2 см, что на 4 см больше); – прыжка в длину с места (в контрольной группе средний показатель – 177,2±11см, в экспериментальной группе – 191,4±6.9см, что на 14 см больше); – упражнения «Ёлочка» (в контрольной группе средний показатель – 28,6±5,1 сек, в экспериментальной группе – 34,3±1,1 с); – показатели нападающего удара (в контрольной группе средний показатель – 2 удара в зону, в экспериментальной группе – 3 удара в зону, что на 1 удар больше).

Сравнительный анализ выполнения контрольных упражнений испытуемыми контрольной и экспериментальной подтвердил, что учащиеся экспериментальной группы после проведения формирующей работы показали более высокий результат выполнения контрольных упражнений, что говорит об эффективности экспериментальной методики.

Литература:

1. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. пособ. / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с. *2.* Шерстобитова, А. С. Опыт воспитания скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры / В.Ю. Зиамбетов, А.С. Шерстобитова. – М.: Наука, 2014. *3.* Шуракова, К. В. Особенности совершенствования двигательных умений и качеств у учащихся 12–13 лет на уроках физической культуры средствами спортивных игр // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 104-106.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Караванов А. А., *к.психол.н., доцент,* ***Устинов И. Ю.***, *к.п.н., доцент,*
Холодов О. М., *к.п.н., доцент.*
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина».
г. Воронеж, Россия.

Аннотация. Исследования и данные специалистов показывают, что немалая часть студентов вузов страны, в т.ч. младших курсов, уже имеют те или иные хронические заболевания и, следовательно, воспитание у студентов спортивного вуза готовности к здоровому образу жизни остается актуальной задачей. Составляющими готовности личности к здоровому образу жизни являются валеологическая культура и сам здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, валеологическая культура.

Под понятием валеологическая культура следует понимать культуру сохранения личностью своего здоровья. Ее определяют ценности, отношение к собственному здоровью, уровень духовности человека, воля и т.д. Способствовать формированию валеологической культуры студентов спортивного вуза помогут знания из различных разделов педагогики, медицины и валеологии.

Другая составляющая – здоровый образ жизни, т.е. типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций [3].

С целью повышения эффективности ориентации студентов спортивного вуза на здоровый образ жизни необходимо выявить критерии оценки степени готовности личности к здоровому образу жизни.

1. Критерием готовности к здоровому образу жизни является местоположение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности.

В случае наличия готовности студента к здоровому образу жизни ценность «здоровье» занимает одно из первых мест среди других ценностей (обычно с первого по третье). Поэтому условием формирования готовности к здоровому образу жизни студентов спортивного вуза является работа по совершенствованию структуры их ценностной ориентации.

Можно сказать, что условиями формирования ценностной структуры, способствующей соблюдению здорового образа жизни, являются: валеологическое информирование, вовлечение в деятельность по самооздоровлению, воспитание валеологической культуры и т.д. Это все то, что способствует смещению ценности «здоровье» в ценностной структуре личности на первые места [2].

2. Критерием формирования готовности к здоровому образу жизни может быть наличие осознанной цели вести здоровый образ жизни.

3. Критерием готовности к здоровому образу жизни может быть изменение самочувствия студента. У человека любого возраста в случае ухудшения здоровья и самочувствия изменяется отношение к своему образу жизни. Если человек вел здоровый образ жизни, возникают закономерные вопросы: «Почему это произошло и в чем ошибка?» Идет переосмысление всего, иногда человек, занимающийся по какой-либо оздоровительной системе, может отказаться от занятий. Ухудшение самочувствия – основная причина отказа от занятий каким-либо видом спорта и т.д. Однако в том случае, когда человек вел неправильный образ жизни, ухудшение здоровья и самочувствия чаще всего повышает готовность к здоровому

образу жизни. Учитывая данный критерий, можно заключить, что ориентационная работа на здоровый образ жизни со студентами, склонными к вредным привычкам будет наиболее эффективной именно в период ухудшения их самочувствия. С целью выявления готовности вести здоровый образ жизни целесообразно выявить физическое состояние студента по следующим составляющим: самочувствие, настроение, желание работать, активность старшеклассника или студента [1].

4. Критерием готовности к здоровому образу жизни студента спортивного вуза является выраженность деятельности по самооздоровлению.

О такой деятельности можно судить, прежде всего, по следующим признакам: – отказу от вредных привычек или попыткам это сделать, поэтому условием повышения готовности, в случае наличия вредных привычек, является вторичная и третичная профилактическая работа со студентами спортивного вуза; – образу жизни как стилевой характеристике жизнедеятельности студента спортивного вуза, которая также является показателем готовности к здоровому образу жизни.

Можно выделить следующие типы готовности личности к здоровому образу жизни:

1. Позитивный тип, склонный к самооздоровлению. Ценность «здоровье» находится в ценностной структуре на одном из первых мест. Воспитательная работа с такими студентами заключается в их валеологическом информировании и контроле над их здоровьем.

2. Позитивный тип, ведущий здоровый образ жизни, но не столь целеустремленный, как первый. Педагогические воздействия в этом случае состоят в формировании валеологической культуры, а также в вовлечении в систематическую деятельность по самооздоровлению.

3. Позитивный неустойчивый тип, ведущий здоровый образ жизни, но плывущий по течению. Ведет здоровый образ жизни. Но это не его заслуга. В эти рамки его ставят окружающие: родители, педагоги, друзья. Здесь основные педагогические усилия нужно направлять на воспитание валеологической культуры. Строгий педагогический контроль желательно ослабить. Необходимо вовлекать в деятельность по самовоспитанию и самооздоровлению.

4. Ложно-позитивный. Такой же, как и предыдущий, но еще более неустойчивый. Основные усилия в этом случае необходимо направлять на формирование валеологической культуры. Строгий педагогический контроль желательно ослабить.

5. Негативный восприимчивый тип. Возможно наличие вредных привычек, но этот тип имеет высокую готовность избавиться от них и вести здоровый образ жизни. Ценность «здоровье» в ценностной структуре занимает одно из первых мест.

6. Негативный тип, имеющий вредные привычки, но имеющий некоторую готовность избавиться от них. Воспитательные воздействия здесь состоят в вовлечении личности такого типа в процесс самооздоровления.

7. Негативный и не готовый вести здоровый образ жизни, часто сопротивляющийся педагогическим воздействиям тип. Здесь усилия надо направлять на формирование «взрослой» позиции по отношению к здоровью, ценности «здоровье», на воспитание воли и духовности. Необходимо также вовлекать личность такого типа в процесс самооздоровления.

8. Негативный, педагогически запущенный тип. Имеет вредные привычки, не понимает ценности здоровья. Студенты этого типа нуждаются в профессиональной психолого-педагогической и медицинской помощи. Они сами не в состоянии справиться со своими вредными привычками. Необходимо вовлекать личность такого типа в процесс самооздоровления.

Резюмируя сказанное выше, можно отметить, что при воспитании готовности студентов спортивного вуза к здоровому образу жизни необходимо совершенствовать их образ жизни, а также прививать им общую и валеологическую культуру. Валеологическая же культура зависит, прежде всего, от уровня духовности человека, поэтому необходимо работать как с физическим, так и духовным аспектом личности студента.

Литература:
1. Готовцев, Е. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45. *2.* Холодов, О. М. Воспитание готовности студента к здоровому образу жизни / О.М. Холодов, О.А. Иванова, С.В. Орлов // Сборник научных трудов ВГИФК 2009-2013 гг. – Воронеж: ВГТУ, 2013. – С. 152-156. *3.* Холодов, О. М. Здоровый образ жизни как основа жизнедеятельности человека / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Аксиологические аспекты в формировании современной молодежной среды: межвуз. сб. науч. тр. – Воронеж: ВГТУ, 2015. – С. 114-119.

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Карп И. П., *к.п.н., профессор. Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинэу, Республика Молдова*
Армаш С. И., *учитель высшей категории, теоретический лицей «Онисифор Гибу». Кишинэу, Республика Молдова.*

Управление педагогическим процессом невозможно без объективной системы педагогического контроля. В физическом воспитании тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач. Определение уровня физической подготовленности учащихся необходимо не только в диагностических целях, но и в целях коррекции физического и психического развития, проверки эффективности средств и методов педагогического воздействия, составления наиболее обоснованных планов индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями. Бесспорно, эффект от уроков физической культуры повысится, если педагоги будут учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности учащихся на определенных этапах учебного процесса, что особо актуально в отношении школьников подготовительной медицинской группы.

Для оценки полученных результатов физической подготовленности человека используют преимущественно два подхода: в первом случае устанавливают нормативы, в соответствии с которыми определяется уровень физической подготовленности; во втором – разрабатывается интегральная оценка физической подготовленности человека, основанная на переводе многомерной системы измерений (секунды, метры количество повторений) в одномерную (очки, баллы). В последнее время в литературе дискутируется вопрос об индивидуальном подходе к оценке физической подготовленности человека. Так, авторы образовательного стандарта считают выполнение норм физической подготовленности необязательным, для получения высокой оценки достаточно иметь положительную динамику результатов в тестовых упражнениях.

В настоящее время в общеобразовательных школах отсутствует единая система испытаний физической подготовленности учащихся различного возраста как неизменный комплекс нормативов, позволяющих осуществлять долгосрочный контроль физической подготовленности и отслеживать динамику развития детей, подростков, юношей и девушек в начальный и последующие периоды школьного обучения. В большинстве случаев выбор тестовых упражнений, регламентация их выполнения, оценка результатов и другие вопросы тестирования решаются учителями физической культуры школ самостоятельно, в лучшем случае с опорой на учебные нормативы. Это приводит к появлению большого количества тестов, отсутствию единых критериев в оценке физической подготовленности учащихся, что

делает невозможным сравнение физической подготовленности учащихся различных школ и регионов. Все это, в конечном счете, не способствует осуществлению эффективного мониторинга за физической подготовленностью учащихся.

В разное время различные авторы предлагали для оценки физической подготовленности школьников использовать от 1-2 до 15 и более педагогических тестов. Многие авторы считают наиболее важными тестовые испытания, связанные с проявлением общей (аэробной) выносливости. Результаты этих испытаний предлагаются ими в качестве интегрального показателя уровня физической подготовленности. Так, К.Купер (1976, 1989 [2, 3]) более 25 лет назад предложил характеризовать физическую подготовленность молодых людей количественными параметрами, выраженными расстоянием в метрах, пробегаемым за 12 минут. В других исследованиях было показано, что результат 12-ти минутного бега пропорционален такому интегральному показателю аэробной работоспособности, как максимальное потребление кислорода (МПК). Не отрицая важности определения аэробной производительности, большинство отечественных и зарубежных авторов являются сторонниками комплексного подхода к оценке физической подготовленности человека, используя для этого различное количество контрольных испытаний и оценивая различные качества по необходимым показателям. Проведенный анализ систем тестирования по школьным программам, программам, содержащимся в научно-методической литературе и предлагаемым различными авторами, показал, что самым популярным тестом является прыжок в длину с места, который характеризуется как универсальный показатель двигательной подготовленности детей и подростков [1, 4]. Широко рекомендуются в тестировании наклон вперед, бег на 30 м с высокого старта, челночный бег, длительный бег, подъем туловища из положения лежа, стойка на одной ноге, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в высоту с места [1, 4]. Как правило, комплекс оценки физической подготовленности человека включает результаты выполнения 3-5 тестовых упражнений и примерно такое же количество физиологических и антропометрических показателей. Наиболее часто используются показатели роста, веса, ЖЕЛ, ЧСС и АД в покое, после нагрузки и восстановления.

Проанализировав системы тестов для определения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, можно сделать следующие выводы: 1) тестируется и оценивается определенный набор показателей физической подготовленности школьника: общая выносливость; работоспособность определенных мышечных групп при различных режимах мышечного сокращения; подвижность суставов, координация, ловкость и способность сохранять равновесие; 2) как правило, комплекс оценки физической подготовленности включает результаты выполнения 3-5 тестовых упражнений. В состав тестов часто входят естественные движения: бег, подтягивание, прыжки и т.д.; 3) процесс оценки строится на сопоставлении результатов тестирования с нормативами и требованиями школьной программы, а иногда и нормативами, разработанными самим учителем и выставлением на этом основании дифференцированной оценки; 4) оценка физической подготовленности чаще всего опирается на систему сопоставительных норм; не учитываются индивидуальные и должные показатели физической подготовленности.

Для контроля физической подготовленности чаще используются тестовые методики и принимаются контрольные испытания, предусмотренные программой «Curriculum», что подтверждается данными анкетного опроса учителей физической культуры общеобразовательных школ. Многие учителя самостоятельно разрабатывают систему тестовых упражнений (или комбинируют контрольные упражнения из разных программ), основываясь на рекомендациях научно-методической литературы и индивидуальных особенностях занимающихся.

Кроме тестов, входящих в комплекс для оценки общей физической подготовленности школьников, авторы рекомендуют использовать и другие упражнения при прохождении различных разделов школьной программы. Например, при прохождении гимнастики для оценки

силовой выносливости рекомендуется поднимание ног или туловища в положении лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке; при занятии играми – челночный бег 3х10 м с обводкой мячом стоек или набивных мячей, броски в баскетбольную корзину; при обучении прыжкам в высоту – выпрыгивание вверх из глубокого приседа, тест Сержента (прыжок с касанием пальцами рук размеченной в сантиметрах планки) и т. п. [4].

Литература:

1. Васенин, Г. А. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 4 (51). – С. 81-87. *2.* Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / Предисл. А.Коробкова; Сокр. Пер. с англ. С.Шенкмана. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 125 с. *3.* Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. *4.* Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с. *5.* Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич; Мин-во обр. и науки РФ. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.

СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ С ПРОГРЕССИРОВАНИЕМ СМЕРТНОСТИ

Каченкова Е. С., *к.п.н.,* ***Кривицкая Е. И.***, *д.м.н., профессор.*
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Смоленск, Россия.

В настоящее время остро стоит вопрос о повышении пенсионного возраста. В целях оптимизации бюджета в стране членами государственной думы была разработана примерная система постепенного повышения пенсионного возраста. Для госслужащих уже принят закон о повышении пенсионного возраста с 2017 года: 63 года женщины и 65 – мужчины. Хотя изначально планировалось поровнять возраст выхода на пенсию. Для сравнения: в большинстве стран в мире пенсионный возрастной барьер составляет 65 лет. В Японии – 70 лет, хотя в плане продолжительности жизни эту страну нет смысла сравнивать с другими. Россия в мировом формате не вошла даже в число 25 стран по продолжительности жизни.

Однако, к сожалению, никто не рассматривает и не принимает во внимание тот факт, что качество жизни лиц трудоспособного возраста резко снижается, а смертность (особенного мужского населения в трудоспособном возрасте) растет.

На основании тщательного анализа научно-методической литературы и статистических данных, была обработана статистика заболеваемости и смертности трудоспособного населения (до 55 лет женщины и до 60 лет мужчины) за 2011-2014 года в РФ. Первое место по рейтингу заболевания снова принадлежит болезням ССС, статистика которых в 1,8 раза превышает болезни органов дыхания, которые занимают второе место [5].

Основными факторами, влияющими на развитие данной и других патологий, является гиподинамия и низкая обращаемость мужчин в поликлиники к специалистам, именно поэтому болезнь распознается поздно, либо вообще остается не зарегистрированной [1, 2].

Вместе с тем, следует отметить, что у мужчин на фоне возрастного сворачивания функциональных возможностей уже к 50-60 годам формируется ряд негативных паттернов поведения (гипокинезия, переедание, вредные привычки, низкая медицинская активность), способствующих общей детренированности, преждевременной «изнашиваемости» основных

систем организма и раннему развитию возрастной патологии, что существенно сокращает сроки их трудоспособности и средней продолжительности жизни [4].

Смертность мужского пола по отношению к женскому в трудоспособном возрасте продолжает расти, при чем разница смертности достигает 2 и более раза.

Для сравнения был проведен анализ смертности мужчин и женщин в возрасте 55-59 лет за 2011-2014 года. Вывод: смертность мужчин превалирует по отношению к смертности женщин почти в 3 раза. На 1000 населения в 2011 году умерло 8 женщин по отношению к 24,1 мужчинам; в 2012 – 7,7 женщин и 22,9 мужчин; 2013 – 7,3 женщин и 21,7 мужчин; 2014 – 7,3 женщин и 21,7 мужчин.

В связи с этим перед государством стоит задача не просто увеличения количества и качества жизни трудоспособного населения, но и, в первую очередь, снижения смертности данной категории лиц. Важным профилактическим средством может рассматриваться оздоровительная физическая культура и рекреативный спорт.

При обработке данных о физических способностях мужчин в литературных источниках была выявлена возрастная динамика двигательной подготовленности мужчин от 50 до 60 лет на основе сдачи нормативов комплекса ГТО. Наиболее низкий уровень двигательной подготовленности у мужчин 50-54 лет (731,69+-69,3/660). Однако, общая выносливость данной категории лиц оставалась на хорошем уровне [3]. Исходя из этих данных можно сделать вывод, что происходит угасание определенных физических качеств мужчин данной группы, которые можно замедлить с помощью разработки специальных комплексов упражнений для лиц каждой возрастной группы в зависимости от состояния и имеющегося заболевания в анамнезе. Ряд авторов выделяет так называемы «лабильные» периоды угасания двигательной функции, которые у мужчин связывают с возрастом 26, 36 и 45 лет [6].

В связи с этим фактом основной задачей государства остается охрана здоровья населения, а большее внимание необходимо уделить мужчинам второго периода зрелого возраста, т.к. именно здесь и начинаются изменения, связанные с возрастом и образом жизни данной категории лиц [1, 2]. Все эти факты требуют от государства серьезного внимания: регулярной диспансеризации населения, особенно данной категории лиц, доступности занятий физическими упражнениями, а также разработки систем профилактической медицины, позволяющей на ранних стадиях не просто выявлять заболевание, но и способствовать предупреждению его возникновения.

Литература:

1. Демографический ежегодник России. 2015: Стат.сб. / Росстат. – М., 2015. – 263 с. *2.* Каченкова, Е. С. Уродинамика физиологических показателей у мужчин второго периода зрелого возраста после проведенной трансуретральной резекции АПЖ на фоне занятий физической культурой / Е.С. Каченкова, Е.И. Кривицкая, // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 60. – № 5. – С. 13-19. *3.* Кривицкая, Е. И. Эффективность применения оздоровительных занятий на блочных тренажерах для уменьшения застойных процессов при небольших размерах аденомы предстательной железы / Е.И. Кривицкая, Д.Ф. Палецкий, Е.С. Каченкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. –Т. 118. – № 12. – С. 117-122. *4.* Нижник, Г. Н. Возрастная динамика двигательной подготовленности мужчин от 18 до 65 лет на основе сдачи нормативов комплекса ГТО / Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 140. – № 10. – С. 123-126. *5.* Приказ Росстата РФ от 29.12.11 № 520 «Об утверждении формы сведений о числе заболеваний, зарегистрированных у больных, проживающих в районе обслуживания лечебного учреждения». *6.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ

***Кекова Л. А.**, Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Аннотация. В структуре физической подготовленности юношей в общеобразовательной школе на уроках физической культуры, силовая подготовка является одним из ведущих направлений [3]. Актуальным становится разработка эффективных методик по развитию силовых качеств юношей, а также поиска новых сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом. *Ключевые слова*: силовая подготовка, кроссфит.

Одной из таких современных методик развития силовых качеств является кроссфит. Кроссфит – это система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика и т.д.). Тренировочная система кроссфит оптимально подходит для любого возраста. Это уникальная методика благодаря своей универсальности не требует больших капиталовложений и ресурсов, что позволяет применять ее на тренировочных занятиях [2]. Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Кроссфит как система подготовки имеет свои характерные особенности, а именно:

1. Разносторонний характер воздействия на организм и на развитие специальных профессионально-важных качеств. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств. *2.* Внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях. *3.* Высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движения поддерживается на фоне эмоционального напряжения. *4.* Соревновательный характер.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления юношей 15-17 лет с применением кроссфита на занятиях по физической культуре является одним из путей оптимизации учебного процесса. Делая выводы, мы можем сказать, что крайне необходимо с целью совершенствования учебного процесса для учащихся внедрить занятия кроссфитом как в содержание компонента учебной программы основных форм занятий, так и дополнительных. Это позволит решать проблемы развития не только силовых качеств, но и других основных качеств, положительно воздействовать на функциональные системы организма.

Литература:

1. Гафуров, А. М. Проблемы совершенствования физической подготовленности школьников /А.М. Гафуров, Х.Б. Суяров, М.Т. Турсунов. – М.: Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. –С. 70-73. 2. Глассман, Г. CrossFit: руководство по тренировкам /Г. Глассман; пер. Е. Богачева, И. Карягина. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНЫХ КОМАНД К РАЙОННЫМ И ГОРОДСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Кондрашов Е. Е*. Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Известно, что в учебную программу по физической культуре входит участие школьников в соревнованиях. Но, к сожалению, провести отбор в школьную команду удается только на занятиях по физической культуре, и в большинстве случаев в команду попадают учащиеся из разных классов, их первоначальная подготовка основывается либо на профессиональной спортивной подготовке в клубных секциях (гимнастика, плавание и другие виды), либо на различных танцевально-хореографических студиях и кружках. Поэтому возникает необходимость организации тренировочных занятий в школьных секциях во внеурочное время.

Рациональная подготовка школьников строится с учетом спортивной периодизации, физической, технической и психологической подготовленности. В данной статье была поставлена задача раскрыть психологическую подготовку школьников к участию в соревнованиях. Психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям [5].

Психологическая подготовка во многом зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. В процессе тренировок раскрывается характер и темперамент детей, проявляются специфические качества личности в зависимости от специфики вида спорта. В процессе спортивной тренировки школьники проходят четыре этапа подготовки к соревнованиям. Рассмотрим подготовку школьников к соревнованиям по гимнастике.

На первом этапе, который основывается на определении начального физического, функционального и психологического состояния детей, происходит знакомство учащихся с видом спорта, а именно с его базовыми элементами, хореографии по необходимости, упражнениями общей и специальной физической подготовки. Помимо этого, происходит психологическая адаптация спортсменов к ежедневным тренировкам, нагрузкам и взаимодействию с другими членами команды, а также к будущей соревновательной деятельности. Этот этап длится около месяца [1].

Второй этап психологической подготовки начинается, как только дети овладевают сложно-координационными движениями и связками, появляется двигательный навык, присущий каждому из видов спорта, проявляются морально-волевые качества каждой личности команды. Здесь акцент делается на развитие спортивного интеллекта, путем выполнения заданий с использованием многократного повторения элементов соревновательной композиции в различной последовательности, под разный темп, с использованием зеркал (при необходимости, в качестве вспомогательного инвентаря), что позволяет спортсменам самостоятельно контролировать технику выполняемых движений, работать над ошибками, что в целом активизирует умственную и двигательную память, повышает общую и специальную подготовку спортсменов.

Также уделяется внимание способности к саморегуляции и формированию волевых черт характера (настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания, требовательности к себе, уверенности в своих силах способность к мобилизации резервов организма) [4].

Третий этап, который продолжается в среднем 1,5-2 месяца и подводит спортсменов к первым соревнованиям. Тренировки проходят каждый день. Чередуется их направленность, около 30 % всего времени занимает СФП, 20 % – ОФП и восстановительные упражнения – остальные 50% приходятся на техническую подготовку. Снова используются различные ме-

тоды отработки соревновательной программы (работа в парах, группах, индивидуально). Проводится совместный анализ ошибок с использованием видеосъемки.

Детальное изучение технических недочетов, обращает внимание детей на самоконтроль, стабилизирует их самооценку, и заставляет принимать критику посторонних ни как негативный отзыв о проделанной работе, а толчок к совершенствованию своих технических навыков. А это в немалой степени затрагивает и психологическую сторону подготовки, а именно мотивацию на успех.

Таким образом, уже в ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха [2]. Помимо действий тренера в этом направлении, важно то, чтобы сам спортсмен смог настроить себя на соревновательную волну, какой бы оттенок она не несла (победа или поражение).

Согласно опросу детей, существует несколько способов самовнушения, с которым дети настраиваются на соревнования: 1. Ребенок настраивает себя на то, что команда может и обязательно займет первое место. Самоуверенность ребенка может привести к тому, что он выступит хуже, чем мог бы; 2. Ребенок успокаивает себя тем, что данное соревнование не так значимо, поэтому победа не так важна. С одной стороны, это помогает детям успокоится, а с другой – может плохо сказаться на результатах выступления команды; 3. Ребенок не думает о победе, а настраивается только на то, чтобы выступить как можно лучше. Это самый оптимальный вариант психологического настроя на победу.

Окончание тренировочного цикла совпадает с выступлением спортсменок на соревнованиях. Результат, который показывают учащиеся, наиболее важен, поскольку любые соревнования - это психологически самый ответственный момент. Здесь проверяется готовность спортсмена к техническому выполнению соревновательной программы, на фоне психологического воздействия оценки их судьями, другими спортсменами, и зрителями.

Заключительный этап психологической подготовки начинается с общего анализа технических ошибок, допущенных на прошедших соревнованиях, разбор индивидуальной техники выполнения программы каждого спортсмена или спортсменки и общего эстетического вида. После детального разбора ошибок начинается корректировка техники выступления. Но на этом этапе также необходимо не забывать о стабилизации эмоционального фона спортсменов, причем не только при условии неудачного выступления на соревнованиях [3].

Таким образом, средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все четыре этапа круглогодичной подготовки школьной команды, а также постоянно повторяться и совершенствоваться в целях повышения профессионально-технического уровня спортсменов и их общей психологической устойчивости. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

Литература:

1. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. – М.: Академия, 2002. – 288 с. *2.* Рудик, П. А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию / ред. П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 272 с. *3.* Юрасов, Л. В. Методы совершенствования психологической подготовки и управления поведением спортсмена // Пути достижения трудной цели в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 180 с. *4.* Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1969. *5.* Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала, 2002. – 234 с.

ПРИОБЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В ДЕТСКОМ САДУ

Кротова А. А., Попова Г. В.
ГБОУ «Гимназия № 1619», д/о «Берлин». г. Москва, Россия.

Современные тенденции и стремительные перемены в социуме приводят к осознанию того, что сегодняшние дошкольники должны знать и уметь намного больше, чем их сверстники 15-20 лет назад, поэтому постоянной заботой педагогов является выбор наиболее эффективных приемов и методов обучения. Это заметно не только в интеллектуальной сфере, но и в сфере физического развития.

Детский сад и семья должны стремиться к созданию единого пространства развития ребенка. Изменившаяся современная семья заставляет искать новые формы взаимодействия с ней, не поощрять принятие родителями позиции потребителя образовательных услуг, а помочь им стать своему ребенку настоящим другом и авторитетным наставником. По свидетельству ученых ребенок дошкольного возраста более всего подвержен воздействию членов семьи. Поэтому улучшение качества физического воспитания в дошкольном образовании, прежде всего, зависит от согласованности действий семьи и дошкольного отделения, а в дальнейшем семьи и школы. К сожалению, на данный момент, лишь малая часть родителей стремиться сотрудничать с педагогами, родители выступают просто пассивными слушателями, а задача педагогов в том, чтобы они стали активными участниками.

Необходима была разработка и внедрение системы работы для активного включения родителей в воспитательно-образовательный процесс. Так появился проект «Карта-навигатор». В «карте – навигаторе» помимо целей, задач и целевых ориентиров прописаны не только содержание каждого мероприятия, но и рекомендации для педагогов и родителей с ссылками на учебно-методическую, художественную литературу, а так же интернет ресурсы. Все мероприятия планируются в соответствии ФГОС и с учетом календарно-тематического плана. В него входят спортивные праздники, соревнования с родителями и без, дни здоровья. Спортивные мероприятия проходят раз в месяц в разных корпусах холдинга.

Как показала практика, внедрение и реализация инновационного проекта расширяет образовательное пространство, придает ему новые формы, дает возможность развития творческого мышления ребенка, закладывает позиции самостоятельности, активности, инициативности в поиске ответов на вопросы, систематизирует информацию, позволяет использовать полученные знания, умения и навыки в играх и практической деятельности.

Когда родителей познакомили с «Картой-навигатором» они расценили ее, как простой план работы. На первых мероприятиях приходилось разъяснять цели и задачи, просить об участии. Но по мере посещения мероприятий воспитанниками, когда они стали приходить с наградами, делиться впечатлениями, родители заинтересовались. Воспитатели своевременно информируют о предстоящем мероприятии не только устно, но и на сайте учреждения. Это повышает интерес родителей, стимулирует их в активном участии в мероприятиях.

Постепенно активными участниками стали не только мамы и папы, но и бабушки и дедушки. В связи со сложной экономической обстановкой в стране, родители не всегда могут отпроситься с работы и им на помощь пришли их родители. Таким образом, работа по «Карте-навигатору» объединила три поколения.

Вся информация о мероприятиях, проводимых по «Карте-навигатор» в дошкольном отделении, размещается на сайте гимназии и подкрепляется фотографиями. Любой родитель получает возможность познакомиться с планом мероприятий, узнать последние новости и таким образом всегда быть в курсе происходящих событий.

Используя в своей работе «Карту-навигатор», мы реализуем личностно-ориентированный подход к обучению. Это то направление работы, которое и будет востре-

бовано в связи с реализацией федеральных государственных образовательных стандартов в практику дошкольных образовательных учреждений.

Не смотря на то, что реализация проекта «Карта – навигатор» осуществляется всего год, уже видно, что процент родителей детей подготовительных групп, принимающих активное участие в воспитательно-образовательном процессе, значительно увеличился по сравнению с прошлыми периодами.

Таким образом, мы можем с уверенностью сказать о том, что родители становятся участниками образовательного процесса.

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2011. – 336 с. 2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы». *3.* Разинов, Ю И. Комплексный подход в оценке состояния здоровья детей 3-7 лет // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. – М., 2014. – С. 260-263.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО

Куликова С. В.
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

Аннотация. В статье представлена оценка функциональных резервов организма студентов по результатам пробы Мартине-Кушелевского. Были исследованы такие показатели, как степень напряжения организма, показатель качества реакции, индекс сердечной деятельности. Для раскрытия функциональных резервов организма следует заниматься физической активностью.

Ключевые слова: студенты, функциональные резервы, степень напряжения организма, адаптация, индекс сердечной деятельности.

Цель исследования – выявление и анализ функциональных резервов организма студентов по результатам пробы Мартине-Кушелевского.

Материалы и методы. Исследование функциональных резервов проведено по результатам пробы Мартине-Кушелевского среди 130 студентов 17-20 лет (62 юноши и 68 девушек). Проба Мартине-Кушелевского характеризует функциональные показатели кардиореспираторной системы на малые нагрузки (20 приседаний за 30 сек). Проба выполнялась в соответствии с правилами ее проведения согласно методическим рекомендациям

В ходе исследования проведен анализ количественных показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), включающего систолическое, диастолическое и пульсовое артериальное давление (САД, ДАД и ПАД). Их соотношения выявляют качественные особенности, позволяя определить тип реакции сердечно-сосудистой системы, адаптацию, степень напряжения организма к нагрузке, а также физическую работоспособность.

Степень напряжения организма (СНО) – это показатель, который характеризует степень напряжения вегетативных систем организма для выполнения данной физической нагрузки, т.е. какие усилия должен приложить организм, чтобы сделать 20 приседаний. Легкую

степень напряжения организма оценивали 1-5 центильные интервалы (ц.и.), умеренную – 6,7 ц.и., выраженную – 8 ц.и. (согласно нормативам, представленным в виде одномерных центильных шкал для оценки функциональных тестов (Мартине-Кушелевского, степ-теста) студентов 17-21 год и старше) [5].

Адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке характеризует показатель качества реакции (ПКР). Он характеризует изменение работы сердца при нагрузке не только по динамике ЧСС, но и пульсовому давлению. Поэтому более информативно и точно характеризует, насколько согласованно и гармонично сердечно-сосудистая система за счет изменения ЧСС И АД обеспечивает приспособление организма к выполнению физической нагрузки. ПКР в диапазоне 6 ц.и. – отличная, 7 ц.и. считается хорошая, т.е. оптимальна, 4,5 ц.и. – средняя, 2, 3 ц.и. – удовлетворительная, 1,8 ц.и. – неудовлетворительная [1,3,5].

Индекс сердечной деятельности характеризует физическую работоспособность (F). В зависимости от значений F тип реакции организма на нагрузку может быть: нормотонический (1-3 ц.и.); астенический (6,7 ц.и.), неблагоприятные (гипертонический, дистонический, ступенчатый) типы (8 ц.и.) [3,5,6].

В ходе исследования студенты, согласно анкетам, были разделены на 3 группы в соответствии с уровнем двигательной активности: 1 – студенты, постоянно занимающиеся спортом; 2 – студенты, не занимающиеся спортом; 3 – студенты, периодически посещающие спортивные секции.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки функциональных резервов организма студентов провели анализ показателя СНО (табл.1). Относительно распределения показателя СНО по половым признакам можно сказать о том, что совсем не подвержены напряжению большее количество юношей (14,5%), в то время как у девушек этот показатель равен 7,4%. Самые высокие показатели СНО также имеет большее количество девушек (10,3%), по сравнению с юношами (4,8%). Таким образом, юноши в целом имеют меньший показатель напряжения СНО.

Таблица 1

Структура распределения оценок СНО в зависимости от пола и двигательной активности, %

ЦИ	Все студенты		Занимающиеся спортом					
			юноши			девушки		
	юноши	девушки	1	2	3	1	2	3
1	14,5	7,4	28,6	6,7	7,7	6,7	0	11,4
2	21,0	22,1	23,8	6,7	26,9	13,3	11,1	31,4
3	16,1	17,7	28,6	6,7	11,5	46,7	5,6	11,4
4	9,7	13,2	9,5	0	15,4	6,7	11,1	17,1
5	11,3	11,8	0	6,7	23,1	13,3	5,6	14,3
6	8,1	10,3	4,8	20	3,9	6,7	11,1	11,4
7	14,5	7,4	4,8	33,3	11,5	0	27,8	0
8	4,8	10,3	0	20	0	6,7	27,8	2,9

Примечание: ЦИ – центильный интервал, 1 – занимаются спортом, 2 – не занимаются спортом, 3 – периодически занимаются спортом.

У юношей, которые занимаются спортом преобладает легкая степень напряжения организма. В то время как у юношей, которые совсем не занимаются спортом преобладает выраженная степень напряжения организма. У девушек, которые занимаются спортом или занимаются им хотя бы периодически преобладает как легкая степень напряжения организма, так и умеренная. Девушки, которые не занимаются спортом, также как и юноши, которые не занимаются спортом, имеют выраженную степень напряжения организма, что неблагоприятно складывается на уровне их физического здоровья в целом.

В ходе исследования проанализировали значения ПКР (табл.2). Юноши имеют более благоприятные показатели параметра ПКР, чем девушки. Так, оптимальный показатель ПКР у юношей равен 20,9%, у девушек же составляет 8,8%. Процент неудовлетворительных оценок показателя также выше у девушек и составляет 16,2%, в то время как у юношей – 4,8%. Юноши, которые регулярно занимаются спортом, а также которые занимаются периодически имеют более высокий процент отличной оценки показателя ПКР 14,3% и 11,5 % соответственно. Молодые люди, которые исключили спорт, имеют лишь 6,7% по данному показателю. Аналогичная ситуация и у девушек. Наблюдается высокий процент неудовлетворительного значения ПКР у тех, кто не занимается физической активностью – 27,8%.

Таблица 2

Структура распределения оценок ПКР студентов в зависимости от пола и двигательной активности, %

ЦИ	Все студенты		Занимающиеся спортом					
			юноши			девушки		
	юноши	девушки	1	2	3	1	2	3
1	4,8	16,2	0	6,7	7,7	6,7	27,8	14,3
2	4,8	17,6	0	13,3	3,9	13,3	16,7	20
3	19,4	8,8	9,5	20	26,9	6,7	11,1	8,6
4	12,9	19,1	4,8	6,7	23,1	40	16,7	11,4
5	17,7	5,9	19,1	20	15,4	6,7	5,6	5,7
6	11,3	14,7	14,3	6,7	11,5	13,3	5,6	20
7	20,9	8,8	33,3	20	11,5	13,3	0	11,4
8	8,1	8,8	19,1	6,7	0	0	16,7	8,6

Примечание: ЦИ – центильный интервал, 1 – занимаются спортом, 2 – не занимаются спортом, 3 – периодически занимаются спортом

Для характеристики физической работоспособности и функциональных возможностей студентов провели анализ показателей индекса сердечной деятельности.

В зависимости от его значений выявили типы реакций на пробу:

1. Нормотонический (юноши) = 49,19 %. (Девушки) = 41,18%. (Все) = 44,96%. Этот тип реакции указывает на достаточный уровень регуляторных механизмов всех звеньев системы кровообращения, обеспечивающих адекватное приспособление к физической нагрузке (рис.1).

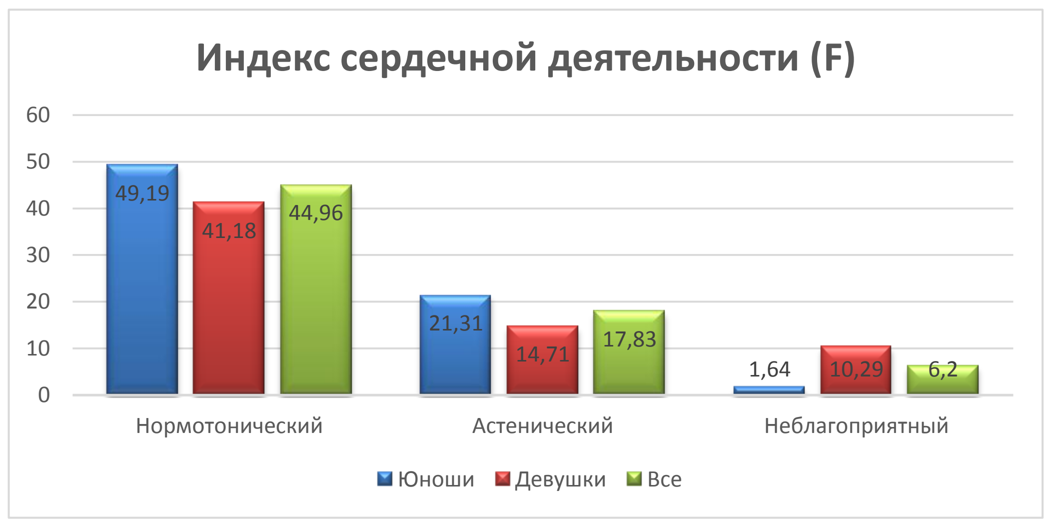


Рис.1. Распределение студентов с различными типами реакций организма по данным показателя индекса сердечной деятельности (F)

2. Астенический (юноши) = 21,31%. (Девушки) = 14,71%. (Все) = 17,83%.

Приспособление к нагрузке происходит в основном за счет увеличения ЧСС. Такой тип реакции является отражением функциональной неполноценности кардио-респираторной системы и регулирующих ее деятельность механизмов. Он характерен для реконвалесцентов после заболеваний, для людей со сниженной двигательной активностью, имеющих гипоинволютивную форму сердца, с вегетативной лабильностью.

3. Неблагоприятные типы реакций: (юноши) = 1,64%, (девушки) =10,29%, (все) = 6,20%.

а) Гипертонический тип реакции нерационален, т.к. свидетельствует о чрезмерном увеличении работы кардио-респираторной системы, часто предшествует появлению гипертонических состояний.

б) Диастонический тип реакции свидетельствует о неадекватности реакции кардио-респираторной системы величине выполняемой физической нагрузке и наблюдается чаще всего при выраженной неустойчивости сосудистого тонуса, при вегетативных неврозах, переутомлении, после перенесенных соматических заболеваний.

в) Ступенчатый тип реакции отражает ослабление функциональной приспособляемости кардио-респираторной системы к физической нагрузке и неполноценность регулирующих механизмов. Часто регистрируют этот тип после инфекционных заболеваний, при утомлении, гиподинамии, у спортсменов – при недостаточной тренированности.

г) Парадоксальный тип реакции свидетельствует о выраженных функциональных нарушениях регуляторных систем

Заключение. Таким образом, в ходе исследования мы выявили важность регулярных физических тренировок, целью которых является – расширение функциональных резервов организма. Повторные нагрузки приводят к тому, что организм получает суперкомпенсацию в виде повышения резервов организма. Таким образом, человек становится сильнее психологически и физически, выносливее и быстрее, то есть расширяет свои физиологические резервы [1,7].

Литература:

1. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учебное пособие / Н.Г. Чекалова, Ю.Р. Силкин, Н.А. Матвеева, Ю.Г. Кузмичев, А.В.Леонов [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НижГМА, 2010. – 164 с. *2.* Оценка функциональных возможностей студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Тремаскина, К. Глаголева // Исследования в области естественных наук. 2014. № 4 (28). С.4. *3.* Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузмичев, Н.А. Матвеева [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НГМА, 2015. – 92 с. *4.* Методы исследования и оценки функциональных резервов организма детей и подростков: методические указания / Н.Г. Чекалова [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НижГМА, 2009. – 88 с. *5.* Михайлова, С. В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учеб.-метод. пособие / Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. – 174 с. *6.* Михайлов, Н. Г. Тестирование основных физических качеств школьников как инструмент повышения эффективности уроков физической культуры / Л.Н. Кесаревская, С.М. Чечельницкая, Н.Г. Михайлов // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2008. – № 5. – С. 28-33. *7.* Оценка физической подготовленности студентов / Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. // Современные проблемы науки и образования. – 2015.– №6-0. –С.233.

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

***Кулиничев А. Н.*, *Лопатин И. И*.** *Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина. г. Белгород, Россия.*
Ленева Ю. Б., *к.п.н. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г.Москва, Россия.*

Травматизм на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по Разделу «Боевые приёмы борьбы», к сожалению, явление частое и распространённое, не совместимое с целями физической подготовки и спорта в целом.

Систематические занятия спортом с соблюдением строгого режима дня и графика тренировок являются одним из основных, надёжных профилактических средств от получения травм на занятиях [1].

Для соблюдения мер безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке, неукоснительно должны соблюдаться ряд мер, которые в данной статье (как вариант) мы выделим последовательно в несколько этапов [3].

К первому этапу отнесём общие положения: – к занятиям должны допускаться обучаемые, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях; – занимающиеся должны строго соблюдать установленные режимы занятий и отдыха; – в спортивном зале (преподавательской, тренерской или у медицинского работника соответствующего учебного заведения, спортивной организации) должна находиться укомплектованная всем необходимым медицинская аптечка; – материально-техническое оснащение и санитарно-гигиеническое состояние спортивных комплексов должны соответствовать установленным требованиям.

Ко второму этапу относятся мероприятия, проводимые перед началом занятия, включающие в себя проверку готовности учебных мест: – чистоту полов в игровых и борцовских залах (ковра, татами). Натяжение ковра должно быть ровным, плотно натянутым и предельно жестким, маты плотно прилегать друг к другу (щели отсутствовать); – посторонние и выступающие предметы (спортивные снаряды и другой инвентарь) убраны с зон безопасности на спортивных площадках (коврах), либо расположены не ближе 2–3 метров и накрыты матами; – зал перед началом занятия должен быть проветрен, а находящиеся в нём освещение и вентиляция соответствовать установленным требованиям; – температурный режим должен соответствовать установленным нормам; – спортивный инвентарь находиться в исправном состоянии.

Третий этап – непосредственно проведение самого занятия. Занятие начинается с построения личного состава и проверки его наличия по журналу, доведения темы, целей занятия, основных мер безопасности и в части, касающейся конкретного занятия, требования их исполнения, а также соблюдения строгой дисциплины. После доведения основных требований в организационной части преподаватель обязан: – провести осмотр занимающихся, убедиться, что отсутствуют металлические предметы (часы, цепочки, браслеты, серьги и т.д., во избежание травм); – проверить наличие и состояние спортивной формы: отсутствие пуговиц, различных пряжек, молний и т.п. Кроме этого, спортивная форма должна соответствовать виду занятия (спорта), быть чистой, просторной и удобной для действий; – проконтролировать соблюдения норм личной гигиены: ногти на руках и ногах должны быть подстрижены, отсутствовали кожные заболевания.

Наиболее ответственной, важной является третья – основная часть занятия [2]. В процессе занятия преподаватель обязан объяснять обучаемым, какие ситуации в поединках опасны и как их избежать. Чаще всего травмы происходят именно в ней, когда начинается

изучение основного материала. В этой части занятия от обучаемых требуется больше прилагать физических усилий, концентрации повышенного морально-психологического состояния, особенно на занятиях по боевым приёмам борьбы во время отработки бросков, болевых и удушающих приёмов, различных ударов и защиты от них, защиты от действий противника, вооружённого различными видами оружия и подручными средствами.

В четвёртой, заключительной части занятия подводятся итоги. Кроме основных вопросов, рассматриваемых в этой части, обращается внимание и на соблюдение обучаемыми мер безопасности во время всего занятия, проводится опрос о состоянии здоровья, наличии травм, проводится уборка учебных мест [5].

Подводя итог, хочется отметить, что занятия по физической подготовке и боевым приемам борьбы в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий – предрасположены к возможным травмам и повреждениям занимающихся. Однако, постоянное внимание преподавателя к вопросу профилактики травматизма, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволят избежать травматических повреждений.

Литература:

1. Воротник, А. Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А.Н. Воротник, П.Н. Войнов, А.В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1. – С. 27-31. *2.* Коник А.А. Программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России / А.А. Коник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 67-71. *3.* Пойдунов, А. А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборствам / А.А. Пойдунов, А.А. Коник // Молодёжь Сибири – науке России : материалы международ. науч.-практ. конф. / сост.: Т.А. Кравченко, гл. ред. В.Ф. Забуга. – 2015. – С. 276-279. *4.* Щербин, Д. В. Инновационные подходы в преподавании физической культуры / Щербин, Д.В., Иванова, К.А. // Научные достижения молодых исследователей: материалы международ. студ. науч. конф. / Белгородский университет кооперации, экономики и права. – 2014. – С. 270-273. *5.* Щербин, Д. В. Сохранение здоровья студентов в условиях интенсификации учебного процесса / Инновационные технологии в кооперативном образовании как фактор развития экономики: материалы международ. науч.-практ. конф. – В 7 частях. – 2009. – С. 297-300.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

***Купчинов Р. И.**, д.п.н., профессор.*
Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

Среди основных общечеловеческих ценностей («жизнь» или «жизнедеятельность») ведущее место занимает здоровье. Здоровье помогает человеку реализовать планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. На протяжении многих веков, начиная с древних времен, здоровье является предметом серьезного обсуждения. Еще в древности Сократ говорил: «Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто». В этой фразе заключается глубокий философский смысл: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Ряд великих мыслителей многих веков различных областей знаний (философии, педагогики, медицины, физиологии, психологии, социологии и некоторых других наук) пытались

решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения во многом зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития и формирования организма человека.

Сопоставление определений сущности здоровья, которых, по мнению различных авторов, в наличии более двухсот, в общем, сводится к тому, что «здоровым может считаться человек, у которого отсутствуют болезни в физическом теле и сознании, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде».

До настоящего времени в большинстве медицинской, особенно популярной медицинской литературе, в физической культуре и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет, ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1968 году. представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает существование жизнедеятельности человека. Поэтому можно дискуссировать, спорить. Такое понимание рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на "высшем уровне", адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – физическая культура.

В последние годы некоторые авторы благодаря использованию различных количественных характеристик уровня здоровья предлагают рассматривать здоровье как комплексное психофизическое состояние человека. Объективная оценка психофизического состояния и установление его динамики во времени являются непременными условиями формирования здоровья, повышения у подрастающего поколения психофизической подготовленности, а также степени адаптации организма к окружающей среде.

Несмотря на то, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для формирования здоровья подрастающего поколения, существенного улучшения их психофизического состояния не отмечается. Наоборот, с каждым годом растет количество молодых людей с отклонениями в психофизическом состоянии. На реальное положение здоровья детей, подростков и молодежи указывают результаты медицинских обследований студентов первых курсов вузов различных регионов Республики Беларусь, которые показывают, что 50-53 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья.

В последние 10-15 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увели-

чении числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, результатом ухудшением экологии окружающей среды. И поэтому использование незначительных нагрузок в лечебных целях якобы может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» растущего организма.

Однако, как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многие специалисты в области медицины считают гипокинезию болезнью.

Научно доказано, что низкими двигательными нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительного уровня психофизического состояния, сколько бы их ни повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

Результат ограничения двигательной нагрузки и уменьшение двигательной активности приводят к ухудшению деятельности «недоразвитости» двух основных функциональных систем, определяющих жизнеспособность человека: сердечно-сосудистой и мышечной (периферические «сердца» человека).

Следует отметить, что в первый класс поступает 92-93% практических здоровых детей, начиная с 5-6 класса, активизирует увеличение числа школьников имеющих отклонение в состоянии здоровья от нормы. К окончанию школы: 32-34% учащихся имеют нарушения зрения, 30-31% – отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системе, 27-29% – отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарат из 100% занимающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья к завершению учебы в школе.

Причиной основных проблем со здоровьем являются скорее сами люди, чем какой-либо микроорганизм. Наиболее значимые проблемы со здоровьем являются либо вызванными нами, либо переданными по наследству. Их можно назвать «заболеваниями выбора». К сожалению, нездоровый образ жизни, который выбирает человек, довольно часто можно охарактеризовать невежеством и дезинформацией – ситуация, которая может быть исправлена только благодаря увеличению знаний о здоровье.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься организованной двигательной активностью, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Жан-Жак Руссо верил в то, что родители являются самым эффективным «воспитательным учреждением». Поэтому за здоровье детей в первую очередь несут ответственность родители, которые должны быть просвещены в вопросах здоровья как об одном из многочисленных средств, направленных на повышение сознательности и направляющих детей к ведению здорового образа жизни.

Литература:

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов /Р.И. Купчинов. – Мн. : ТетраСистемс, 2006. – 352 с. *2.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Лигута В. Ф., *к.п.н., профессор.*
Дальневосточный юридический институт МВД России. г. Хабаровск, Россия.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического здоровья детей, подростков, молодежи» во многих регионах нашей страны были созданы мониторинговые центры, в том числе и в Хабаровском крае.

В Хабаровском крае в течение последнего десятилетия сформировалась тенденция к росту числа заболеваний у детей всех возрастных групп. Процент практически здоровых детей составляет менее 7,0%, среди детей коренных национальностей еще меньше (4,0%). Основными причинами снижения уровня здоровья детей и подростков являются: низкий прожиточный уровень основной части населения; негативное воздействие экологических факторов; недостаток двигательной активности; постоянно возрастающая учебная нагрузка с неорганизованным режимом труда и отдыха, недостаток спортсооружений по месту жительства. В этих условиях особенно необходимо проведение мониторинга физической подготовленности школьников для дальнейшей коррекции процесса физического воспитания.

С этой целью нами в 2014 году с помощью специальной компьютерной программы обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений «Президентские состязания» более 15 тысяч учащихся 712 классов 68 общеобразовательных учреждений различных районов края. Это крупные города: Хабаровск и Комсомольск-на-Амуре, а также северная и южная части региона, куда вошли села и поселки.

По данным нашего исследования показатели развития силовой выносливости мышц рук (в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа») с возрастом улучшаются, однако их изменение в разных районах и в разные возрастные периоды имеет различный характер. Следует отметить, что силовая выносливость мышц рук школьников, проживающих в южных районах Хабаровского края, превосходит силовую выносливость школьников других районов, в большей степени это проявляется у мальчиков.

Сравнивая средние показатели силовой выносливости мышц рук школьников Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, северных и южных районов края со стандартами РФ, следует отметить, что они в большей степени соответствуют или превосходят установленные нормативы.

В различных климатических зонах Хабаровского края скоростно-силовые способности школьников (в тесте «прыжок в длину с места») с возрастом также улучшаются. Наиболее высокие средние показатели скоростно-силовых способностей зафиксированы, как у девочек, так и у мальчиков южных районов Хабаровского края, проживающих в более благоприятных климатических зонах в сравнении с другими регионами. Самые низкие средние результаты в прыжке в длину с места отмечены у школьников северных районов. Хабаровские школьники по скоростно-силовым показателям несколько превосходят своих сверстников из Комсомольска-на-Амуре.

Сравнивая средние результаты скоростно-силовых способностей школьников Хабаровского края со стандартами РФ, следует отметить определенную тенденцию, связанную с проживанием их в разных климатических условиях. Так мальчики, проживающие в северных районах края, а также в Комсомольске-на-Амуре, в данном тестовом упражнении в целом показывают результаты ниже общероссийских. Для девочек данная закономерность проявляется в большей степени. Она характерна для определенных возрастов школьниц Хабаровска и южных районов края.

Результаты теста «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек», который характеризует силовую выносливость мышц живота, улучшаются во всех возрастных группах мальчиков и девочек с определенными периодами стабилизации и волнообразности. Средние показатели силовой выносливости во всех возрастных группах мальчиков и девочек, проживающих в южных районах края, незначительно превосходят идентичные значения по другим регионам Хабаровского края. Вместе с тем, следует отметить, что средние значения силовой выносливости мышц брюшного пресса школьников всех районов и городов соответствуют или несколько выше стандартов РФ.

Сравнительный анализ результатов силовой выносливости рук школьников (в тесте «удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках») различных регионов показал, что учащиеся южных районов по своим показателям развиты несколько лучше, чем их сверстники из северных районов и городов Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре почти во всех возрастных группах. Если рассматривать данные показатели только городских школьников, то хабаровские учащиеся почти во всех возрастно-половых группах превосходят своих сверстников из Комсомольска-на-Амуре.

Заметное отставание в развитии силовой выносливости рук у мальчиков северных районов в сравнении со стандартами отмечено с 10 до 17-летнего возраста, а также у мальчиков Комсомольска-на-Амуре в 13-17 лет. В большей степени данная особенность характерна для девочек северных районов края, у которых средние значения показателя силовой выносливости рук во всех возрастных группах ниже, чем нормативы РФ. Та же особенность наблюдается у школьников 8-17 лет Комсомольска-на-Амуре и Хабаровска. У девочек, проживающих в южных районах, отставание от стандартов отмечается в 11-17-летнем возрасте. Полученные результаты еще раз свидетельствуют о том, что неблагоприятные климатические условия проживания на севере отражаются на развитии силовой выносливости школьников, особенно девочек.

Изменение показателя гибкости (в тесте «наклон туловища вперед из положения сидя») имеет волнообразную динамику. В большей степени это характерно для мальчиков северных районов и мальчиков и девочек Комсомольска-на-Амуре. Девочки по данному показателю превосходят мальчиков во всех возрастных группах. Сравнительный анализ средних результатов показателей гибкости школьников края со стандартами показал, что у мальчиков, проживающих в северных районах, в Комсомольска-на-Амуре и Хабаровске, отмечается низкое развитие данного показателя во всех возрастных группах. Для девочек данная закономерность характерна в 10-13 лет (северные районы) и 8-12 лет (Хабаровск).

Наилучшие средние результаты в беге на 1000 м отмечены у школьников, проживающих в южных районах и в Хабаровске, низкие показатели зафиксированы у школьников северных районов и Комсомольска-на-Амуре. Анализируя показатели выносливости школьников различных возрастно-половых групп, проживающих в разных климатических регионах, а также в Хабаровске и Комсомольске-на-Амуре, следует особо отметить, что их средние результаты значительно ниже стандартов РФ.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что разница в реализации физических качеств учащихся общеобразовательных учреждений Хабаровского края имеет место не только в абсолютных показателях и в темпах прироста, но и отличается в различных климатогеографических районах края.

Наиболее низкие показатели развития физических качеств отмечены у школьников, проживающих в северных районах, в том числе в Комсомольске-на-Амуре. В южных районах края и в Хабаровске исследуемые физические качества у школьников проявляются на более высоком уровне.

Средние результаты школьников Хабаровского края в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек» соответст-

вуют стандартам РФ, а в некоторых возрастно-половых группах превосходят их. Мальчики имеют более высокие результаты в исследуемых упражнениях по сравнению с девочками, исключение составляют результаты теста на гибкость. Значительное отставание школьников всех возрастно-половых групп отмечено в показателях выносливости, особенно это характерно для северных районов края.

Литература:

1. Михайлов, Н. Г. Организация педагогического контроля в информационном пространстве образовательного учреждения / Н.Г. Михайлов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 1. – С. 44.

ЭКСПРЕСС ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Маскаева Т. Ю., *к.п.н., доцент,* ***Урываев Ю. В.,*** *д.м.н, профессор,*
Греков Ю. А., *к.п.н., доцент.*
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II.
Московский городской педагогический университет. г. Москва, Россия.

Ключевые слова: здоровье, тренировочные нагрузки, самоконтроль, физкультура, аудиография.

Здоровье – индивидуально и социально важная категория, динамически интегрирующая психологические и физиологические процессы, проверяющаяся при тренировках и соревнованиях. Медицинские показатели здоровья усреднены и все больше зависят от психологических [4]. Недостаточно конкретная, сформулированная обобщенными терминами, научно противоречивая, достаточно неопределенная дефиниция здоровья получила физиологическое обоснование (Глазачев О.С., 2004, др.).

Здоровье наиболее точно проверяется при нагрузке (функциональные пробы). В спорте такими нагрузками являются тренировочные занятия и соревнования [3]. Спортивная нагрузка вызывает расстройства здоровья не только в виде травм, но и сбоя регуляции физиологических ритмов [5]. Однако системное изучение индивидуальной нагрузки очень медленно входит в тренерскую практику. Основной причиной такого положения в РФ является неподготовленность тренера проводить тренировки с индивидуальным контролем психофизиологического состояния тренирующегося и отсутствие портативной аппаратуры для замеров показателей жизнедеятельности спортсмена. Здоровье отражается и в речи. Самооценка в данной работе рассматривалась по осознанности ответов, а, значит, в возможности самоконтроля. Воспитание интроспективной, фокусированной на определенные факторы, самооценки выбрано потому, что при таком методе могут быть выявлены основные факторы, определяющие здоровье (Маскаева Т.Ю., Урываев Ю.В., Греков Ю.А., 2016).

Опасность физической нагрузки состоит не только в непосредственном воздействии на жизнедеятельность, но и в снижении самоконтроля и повышении вероятности экстремальных поступков. Прежние представления – низшие психические функции, произвольные, и высшие, управляемые речью (Сеченов И.М., 1863, Павлов И.П., 1903, Выготский Л.С., 1924, др.), значительно расширены (Прибрам К., 1964, Черниговская Т.В., 2014).

«Проговаривание» ответа на вопросы оригинальной анкеты самооценки усиливает стабильность мозгового гомеостаза (усиленная обратная сигнализация слуховая и чувствительная от речевого аппарата, И.П. Павлов, 1924, др.). Аудиометрия ответов расширила возможности уточнения самоконтроля (зеркало в балете, режиссер фильма и пьесы, т.д.), в особенности выражать словесно свое состояние, оценивать смысл собственных ответов, тонких движений высшего порядка. Самовнушение – аффирмация (лат. affirmatio –краткое подтвер-

ждение, которое при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. Сытин Г.Н., 2006).

Однако в физкультуре и спорте только в последнее время начинают применяться комбинированные, системные принципы исследования, в которых частные самооценки сопоставляются с физиологическими показателями, как и обобщенные психологические самооценки, основанные на бланковых ответах. Отдаленность момента съема показателей и тренировки показывает актуальность разработки методов объективной экспресс- диагностики психофизиологического состояния человека, выполняющего реальную, а не модельную физическую нагрузку.

Цель настоящего исследования – приблизить съем различных физиологических показателей – психологических и поведенческих, изменений психофизиологического состояния каждого спортсмена к моменту выполнения физических упражнений, нагрузки. *Гипотеза.* Психофизиологические показатели самооценки в сочетании с регистрацией индивидуальных физиологических показателей помогут выявить ранние признаки нарушения здоровья спортсмена и повысить эффективность тренировочно-соревновательных нагрузок.

Методика. Обследовано 87 студентов технического вуза (41 мужчина и 46 женщин), занимающихся стрельбой из пистолета, тяжелой и легкой атлетикой, 18-23 лет. Запись показателей и анкетирование проводились до и после тренировки или соревнования (спортсмены-стрелки). Применялись следующие методики оценки состояния: 1) аудиометрия ответов психо-физиологического состояния (опросник САН или его фрагменты), 2) видеосъемка и анализ движений, 3) антропометрия, включающая обмер окружности мышц конечностей и суставов, 3) пульсограмма записывалась с помощью пальцевого датчика и вводилась в ПК, 4) запись колебаний тела студента в положении лежа на жесткой платформе, с программным выделением диапазона изменений кардиосистол и дыхания (Гроховский С.С., 1993). Принцип записи и расчета показателей, как и нагрузки в целом описан нами ранее (Урываев Ю.В., др., 2013; Урываев Ю.В., Маскаева Т.Ю., 2016).

Результаты исследований.

Анализ спортсменов-стрелков. Индивидуальные характеристики прицеливания представляют собой взаимосвязанные элементы системы «глаз-рука-кисть-указательный палец-стойка-результат». Аудиограммы ответов на вопросы стандартной анкеты САН показали различие исходного уровня эмоционально-мотивационной сферы участников. Сопоставление амплитудно-частотной характеристики ответов спортсменов с результатами стрельбы указывают на возможность прогностического значения параметров ответов, особенно шкал – «активность» и «настроение». Анализ различий аудиограмм ответов до и после стрельбы (в настоящее время устранить не удается помехи движения при стрельбе) показал высокую зависимость от успешности выполнения упражнений.

Известная важность для результата приуроченности выстрела к фазам кардиоцикла и дыхания дополнена влиянием на результат упражнений также фоновыми данными. Амплитуда и колебания пульса у всех обследованных участников соревнований показали различия этих параметров. Так, оказалось, что дыхательная кардиоаритмия фона стрелка определяет результат соревнования. В целом, обнаружены тенденции зависимости от изменений после успешно проведенных упражнений соревнования. Наиболее наглядными оказались возрастание амплитуды колебаний пульсограммы, особенно заметных у женщин, оценивших свое состояние как высокое (САН). У мужчин при проведенной небольшой выборке получены более монотонные колебания пульсограммы и баллы самооценок.

Алгоритм распознавания состояния полученных аудиографических ответов содержится в модели оценки интегрального состояния. Применение процедуры аудиометрии позволило объективизировать психологическое состояния спортсмена посредством анализа по-

казателей речевой деятельности спортсмена. Выполнение упражнений стрелками также осложняется примерно 10 кг специального отяжеления. Этот фактор не анализировался.

Накопление данных аудиографии и их анализ, проводимые на данном этапе работы «вручную», легли в основу составления аппаратно-программного комплекса их обработки. Разработан алгоритм расчета показателей, включая количественный анализ каждой величины, применение нескольких способов фильтрации, нормирования, классификации данных (Бурба А.А., Матвиенко С.В., Урываев Ю.В., 2013).

Анализ нагрузок тяжелоатлетов. Ранее описаны (Урываев Ю.В., Маскаева Т.Ю., 2016) расчеты тренировочной нагрузки тяжелоатлетов. В отличие от общепринятых показателей учета массы штанги, числа подъемов и отдельных этапов (подъем, жим, выброс, удержание) нами рассчитывалась индивидуальная высота, на которую каждый тяжелоатлет с разной длиной конечностей поднимал штангу. Оказалось, что более высокие мужчины и женщины во время тренировки выполняют гораздо более высокие нагрузки, чем низкорослые. Это обстоятельство настолько важно, что может стать основанием пересмотра международных стандартов соревнований тяжелоатлетов.

Аудиометрия ответов тяжелоатлетов занимала около 30 с. и включала вопросы о качестве сна, питания, самочувствия, активности и настроения, а также выполненной тренировочной нагрузки. Ответы оценивались по 3х балльной шкале. Оценивались цвет, сухость / влажность, сосудистый рисунок кожи голеней и ступни. Такие признаки не входят в МКБ -10 (Mease P, Arnold LM, Bennett R, Boonen A, Buskila D, et al., 2007, 34: 1415-1425).

В опрос включено ощущение боли и ее качество. Боли висцеральные (в сердце, голове, печени, животе, т.д.) и мышечно-суставные – субъективные ощущения несоответствия притока крови и активности работающего органа. Незначительный спазм (ушиб, перенапряжение, др.) при выполнении некоторых упражнений (футбол, бокс, др.) быстро снимается. Изменение температуры и цвета кожи, расширение поверхностных вен ног, др. требует внимания спортсмена и тренера. Особенно важны висцеральные боли. Растирание, ободряющие слова товарища чаще купируют неприятное ощущение. Боли отметили 29, 3%. У 2-х студентов боли ощущались в плечах и ощущались даже на следующее утро, при пробуждении, и исчезали по мере вхождения в ритм привычный жизни. У 3-х тяжелоатлетов боли локализовались в суставах (в основном коленных и тазобедренных) сразу после тренировки. Они исчезали после душа и по мере вовлечения в другую деятельность. Анализ показал, что боль возникает после выполнения тренировочных нагрузок чаще у долихоморфных спортсменов (57%, мезоморфный – 12%, брахиморфный – 0%), с низким весо-ростовым показателем. Боль отмечали чаще мужчины, чем женщины.

В данной работе представлены данные расчета тренировочных нагрузок у тяжелоатлетов разного телосложения с вегетативными показателями в положении лежа. Возможность измерения давал портативный (максимально приближенный к тренировочному залу) комплекс с программным анализом автоматического выделения и обработки колебаний тела лежащего спортсмена, соответствующих частоте дыхания и сердечных сокращений (Гроховский С.С., Кубряк О.В., 2014). Обнаружены различия огибающей колебаний лежащего спортсмена разного телосложения. Полученные результаты колебательных процессов лежащего человека и колебательных процессов удержания равновесия стоящего сильно различаются. Главное отличие горизонтального положения опоры состоит в отсутствии костно-суставных и мышечных рефлексов отклонения от положения равновесия («вертикальности»). При удержании вертикальной позы происходит перераспределение активности разгибательных мышц ног, таза, спины и брюшных мышц. Меняется активность АНС, усиливается общий и локальный кровоток, характеризующийся боковой асимметрией. Такие особенности выявлены у футболистов [5]. Полученные нами результаты колебаний общего центра тяжести лежащего спортсмена отражают энергетическую характеристику максимально рас-

слабленного человека (суммарная энергетическая величина покоя). Это почти абсолютно «неинвазивная», по существу не меняющая спокойное состояние человека методика имеет явное преимущество по сравнению с современными спирометрией и кардиографией.

Анализ нагрузок легкоатлетов. Бег, прыжки, гимнастические упражнения, одиночные и групповые, выполняемые без и со специальными снарядами, должны оцениваться по общим принципам. Таковыми являются ставшие классическими – во-первых, способ удержания тела на опоре (руки, ноги, то и другое, тело), во-вторых, окружающая среда, высота, вид опоры (перекладина, брусья, кольца, т.д., скользкая [лед], твердая [наклонная, горизонтальная, узкая, широкая, т.д.], сыпучая, пружинящая, вода), в-третьих, характер движений конечностей, в-четвертых, тела размеры тела. Конечно, деление условное, да и сочетания каждого принципа крайне многообразно.

В естественных условиях только ребенок бессознательно, инстинктивно играя и чувствуя утомление, прекращает или снижает темп движений. Взрослые осуществляют строго определенные правилами движения, задаваемые целью «игры». При этом индивидуальные особенности либо подчиняются общей задаче, либо спортсмен выбывает из гонки за призовые места, фактически останавливается в профессиональном росте. Так происходит после определенного периода спортивной деятельности.

Предположение о необходимости оценки и, преимущественно, более ранней основывается на данных спортивного травматизма и полученных нами результатах при отдельных видах легкой атлетики.

Для изучения факторов нарушения здоровья студентов вследствие воздействия тренировочных нагрузок, сочетающихся с неприятными ощущениями, проведено сравнение аудиосамооценки текущего психофизиологического состояния и признаков его нарушения. Прежде всего, были изучены аудио ответы на вопросы предложенной нами анкеты (Маскаева Т.Ю., Урываев Ю.В., Греков Ю.А., 2016), самооценки следующих факторов у всех респондентов – неприятные ощущения и боль, сон, питание, половая активность, вредные привычки (курение, алкоголь, др.), отдых. Суммировались баллы ответов на вопросы (признаки недуга) негативные, остальные (признаки здоровья), как позитивные. Кроме того, каждому фактору придавалось степень значимости для здоровья (ранжирование [индивидуализация]).

В целом, суммарные результаты всей выборки показали, что наиболее часто встречались в следующей последовательности по мере убывания: нарушение сна > половая жизнь> предшествующие болезни> нарушение питания > вредные привычки >признаки болезни за послед месяцы >одышка, слабость, боль в конце дня. Последовательность убывания частоты встречаемости указанных признаков у мужчин и женщин были разными.

Таким образом, выявлен типичный для большинства студентов признак нарушения здоровья – ухудшение сна. Этот признак является ранним симптомом, который либо развивается, либо усиливается при перетренировке (Roizenblatt S1, Neto NS, Tufik S., 2011).

Заключение. Полученные данные указывают на необходимость методического совершенствования индивидуальной нагрузки, оцениваемой по психологическим объективным показателям в сочетании с показателями реальной тренировочно-соревновательной нагрузки. Физическая нагрузка требует обязательного учета конкретной работы, выполняемой спортсменом в соответствии с его антропометрическими параметрами и фазами жизнедеятельности, особенно женщин. Предлагаемые способы позволяют надежно по данным портативной аппаратуры и аудиографическим ответам индивидуально оценивать развивающееся утомление у спортсменов.

Литература:

1. Аль Рубайе Нухад Х, Аббас. Влияние силы тяжести на способность к дифференцировке мышечных усилий у футболистов / Аль Рубайе Нухад Х, Аббас, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 12-16. *2.* Грохов-

ский, С. С. Метрологическое обеспечение стабилометрических исследований / С.С. Гроховский, О.В. Кубряк // Медицинская техника. – 2014. – №4. – С. 22-24. *3.* Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. *4.* Родионов, В. А. Профилактика травматизма у студентов-тяжелоатлетов с использованием методов самонаблюдения / В.А. Родионов, Ю.В. Урываев, М.А. Ступницкая // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 4 (37). – С. 59-64. *5.* Урываев, Ю. В. Цена профилактики травматизма студентов ВУЗа / Ю. В. Урываев, Т.Ю. Маскаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138) – С. 229-234.

ЛАПТА В СОДЕРЖАНИИ ВАРИАТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ, ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Машошина И. В., *к.п.н., доцент, мастер спорта,*
капитан внутренней службы.
Воронежский институт ГПС МЧС России. г. Воронеж, Россия.

Аннотация. Будучи включенной в вариативную часть Комплексной программы по физическому воспитанию, лапта содействует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию позитивных черт характера, проявлению положительных эмоций, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками, привитию основ здорового образа жизни.

В подготовленном авторским коллективом учебном пособии «Русская лапта на уроках физкультуры в школе» рассматривается оздоровительное, развивающее, прикладное, спортивное значение русской лапты, обосновывается ее роль как средства физического и нравственного воспитания школьников.

В настоящий момент в издательстве «Юрайт» готовится к переизданию разработанный учебный материал, рекомендованный УМО ВО Российской академии естествознания в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 44.03.01 «Педагогическое образование», квалификация – академический бакалавр

Ключевые слова: русская народная физическая культура; народные игры; русская лапта; лапта; вариативная часть; Комплексная программа физического воспитания учащихся; лапта как спорт для всех; развивающее, прикладное, оздоровительное значение лапты; физическое и нравственное воспитание; школьники.

В многообразии средств физического воспитания детей школьного возраста особое место, ввиду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают русские народные игры. Наши народные игры являются достоянием культуры русских людей, обладают огромным нравственным потенциалом, характеризуются высоким духовным началом, богатырской силой, молодецкой удалью, задором и весельем, парадом красоты, ловкости и здоровья. Мы убеждены, что через традиционные, исконно народные игры можно возродить патриотическое начало – гордость за свой народ, который ты представляешь, за ту великую страну, в которой ты родился и живешь. Развитие народных видов спорта является наиболее доступным и наиболее рентабельным способом оздоровления нации и воспитания нравственного облика молодого человека, его патриотического духа, приверженности родине, семье, тем ценностям, которые мы называем демократическими завоеваниями. Вот здесь и скрыта наша «национальная гордость великороссов»! Поскольку, нет ничего выше общена-

циональной идеи физического и нравственного здоровья своей нации. Наш лозунг – здоровый образ жизни через народные игры!

Несмотря на отмечаемую многими специалистами ценность народных игр, они до настоящего времени не нашли должного применения в физкультурных программах школьников, обучающихся в общеобразовательных учреждениях центральной европейской части России. Сегодня в практике физического воспитания школьников сложилось противоречие, когда, с одной стороны, дальнейшее совершенствование системы физической культуры школьников возможно только с учетом их индивидуальных интересов, взглядов, часто опирающихся на национальное самосознание, а с другой, – в процессе этих занятий пока еще мало используется педагогический потенциал русской народной физической культуры.

Русская народная физическая культура является важным средством приобщения учащихся к культурному наследию народа, к гуманистическим идеалам, поскольку ее состязания, развлечения и игры содействуют развитию этнического самосознания, укреплению физического и нравственного здоровья учащихся а также определяют личную физическую культуру, имеют огромное воспитательное, оздоровительное значение, оказывают прикладной эффект на человека. Народные формы физическая культура занимают важное место в системе общественных ценностей и являются важным средством передачи культурно-исторического опыта от поколения к поколению. Именно народные формы физической культуры заложили основы национальных видов спорта, так интенсивно развивающихся в настоящее время. По зрелищности, игровому напряжению, физической нагрузке, а тем более по своему воспитательному воздействию на участников состязаний национальные игры нисколько не уступают олимпийским и, что важно, с большим интересом воспринимаются всеми поколениями. Сегодня традиционно проводятся Всероссийский фестиваль национальных и неолимпийских и видов спорта, Всемирные Игры кочевников (2016, Кыргызстан), Игры Тыгына (Якутия), состязания батыров (Татарстан), Ердынские игры (Иркутск), состязания Джангариада (Калмыкия), Казацкие термиции (Ростов), состязания Гербер (Удмуртия), Фестиваль национальных видов спорта под патронажем Патриарха Московского и Всея Руси Кирилла (Москва).

Необходимость популяризации национальных видов спорта и форм народной физической культуры определяется установками Президента РФ В.В. Путина (Совет по межнациональным отношениям, февраль 2013 г.), поправками к Закону о физической культуре и спорту (Совет федерации, 18.06.2014), Постановлением Межпарламентской Ассамблеи государств – участников Содружества Независимых Государств о модельном законе «О национальных видах спорта» (26.03.2002 г.) и другими нормативными документами. В.В. Путин на традиционной встрече с членами Совета по межнациональным отношениям призвал активнее популяризировать национальные виды спорта и «продвигать» их в олимпийские дисциплины. Нужно стремиться к тому, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые общедоступные виды спорта. В официальном реестре Минспорта значится всего пять таких видов спорта. Но на самом деле их более 60, занимаются ими более 85 тысяч человек – это по официальным данным, а на самом деле гораздо больше», – сказал глава государства. Надо только научиться беречь свою физическую культуру: ведь даже признанный, теперь уже олимпийский, американский бейсбол произошел от простой русской лапты. Именно русская лапта должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому желающему вести здоровый образ жизни [1-11].

Депутат Госдумы Николай Валуев предложил проводить в России свои национальные Олимпийские игры, куда следует включить исконно русские виды спорта, такие, как хоккей с мячом, самбо и городошный спорт. По мнению Н. Валуева, помимо кулачных боев и национальных видов борьбы (курэш, хапсагай, ноолдан), в программу соревнований следует

включить такие дополнительные виды состязаний, как русская лапта, гиревой спорт, может быть региональные – северное многоборье, якутские национальные прыжки.

Русская лапта является популярным видом спорта, которым с интересом занимаются, развивая и совершенствуя свои физические способности, тысячи юношей и девушек. Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, должен стать подлинно массовым, охватывать широкие слои населения, дать возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, конкурентное соперничество, активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью на сотрудничество, социализацию, объединение, совместное решение групповых задач?

В подготовленном авторским коллективом учебном пособии «Русская лапта на уроках физкультуры в школе» [9][1] обосновывается построение вариативной части Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся с использованием средств русской лапты. Использование русской лапты в вариативной части программы по физическому воспитанию учащихся VII-IX классов, несомненно, будет способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию позитивных черт характера, проявлению положительных эмоций, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками, привитию основ здорового образа жизни [1-11]. Материал приводится в привычном для учителя физической культуры виде – в форме развернутых рабочих планов с предельно четким указанием состава и последовательности использования тех или иных упражнений, методических подходов и общего порядка построения занятий. Изложение материала осуществляется в объеме 3-х уроков физической культуры. Рассматривая «русскую лапту» как национальный вид упражнений, а вместе с тем и как вид спорта с высокими соревновательными началами, общее количество часов вариативной части Комплексной программы физического воспитания учащихся VII-IX классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004) было отведено материалу русской лапты, в этом и состояла новизна проведенного эксперимента. Итак, основу апробируемой программы по физической культуре учащихся VII-IX классов в вариативной части составили 18(21) уроков физической культуры с преимущественным содержанием материала русской лапты.

Материал русской лапты применительно к содержанию вариативной части комплексной программы необходимо осваивать в виде модулей-блоков, каждый их которых имеет свою целевую направленность, характеризуется своим содержанием и порядком изучения. В вариативный компонент программы по физическому воспитанию школьников VII-IX классов вводится блок закрепления и технического совершенствования двигательных действий, который взаимосвязан с начальным этапом обучения в V-VI классе – блоком формирования двигательных умений и навыков, последовательно замещается в X-XI классе блоком технико-тактического совершенствования. Как необходимый компонент физкультурной программы у школьников выделен блок физической подготовки, предусматривающий направленное развитие физических качеств.

---

[1] Данное учебное пособие по итогам Всероссийского конкурса среди субъектов Российской Федерации на лучшее книжное издание о физической культуре и спорте в регионе получило 1 премию в номинации, посвященной национальным видам спорта. –

Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2977/?sphrase_id=11795

http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2858/?sphrase_id=11795

http://ruslapta.ru/ Дата обращения 7.02.2013 г.

Игровые состязательные задания, построенные на базе материала русской лапты, интегрированные в структуру урочных форм физического воспитания в школе, значительно повысили эффективность двигательной деятельности при реализации вариативной части учебной программы по физическому воспитанию учащихся VII-IX классов средних общеобразовательных школ. Педагогический эксперимент подтвердил высокую эффективность занятий по физическому воспитанию школьников на основе внедрения программируемой индивидуально-групповой подготовки учащихся VII-IX классов при использовании стандартных двигательных заданий вариативного материала русской лапты. После реализации программы темпы прироста двигательной подготовленности у учащихся экспериментальной группы в скоростных тестах составили 3,5-7,7%, а у учащихся контрольной группы – 1,5-2,3%; в скоростно-силовых тестах – 7,8-9,5% и 3,3-4,5%, в тестах на выносливость – 7,0% и 2,2%, в тестах на координацию движений – 4,2-5,3% и 1,2-2,1%. Более высокой была и посещаемость занятий в экспериментальной группе – 91% в сравнении с контрольной – 71%, меньшей была заболеваемость за контрольный цикл подготовки.

Литература:

1. Машошина, И. В. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4(18). – С. 24-31. *2.* Машошина, И. В. Классификация двигательных заданий материала «Русская лапта» программы по физической культуре школьников 5-6-х классов / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 22-27. *3.* Машошина, И. В. Технология программирования индивидуальной физической активности учащихся V-XI классов на уроках физической культуры с элементами русской лапты / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3 (28). – С.38-44. *4.* Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с. *5.* Машошина, И. В. Построение вариативной части комплексной программы физического воспитания учащихся VII-IX классов на основе двигательных заданий материала русской лапты : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Машошина Ирина Викторовна; [Место защиты: Моск. гос. пед. ун-т]. – М., 2013. – 24 с.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЖЕНЩИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Медведкова Н. И.*, д.п.н., профессор,* ***Зотова Т. В.***
Гжельский государственный университет, Московская область.
Волковская СОШ, пос.Новый Удмуртской республики, Россия.

Физические упражнения в жизни женщин занимают особое место. Необходимость активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений [1, 4]. В условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и гиподинамии трудно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования физических упражнений. Нами определено физическое состояние женщин в зависимости от экологической обстановки [2], физическое состояние женщин физкультурного вуза [3], влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое здоровье девушек [5].

В работе использовались следующие *методы исследования:* анализ литературы, опрос в виде анкетирования, педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Анкетирование, проведенное среди женщин образовательных учреждений, позволило выявить мотивы, которые побуждают женщин заниматься

оздоровительной физической культурой. В опросе приняли участие женщины в возрасте от 30 до 50 лет. На вопрос: «С какой целью Вы хотите заниматься в группе здоровья?» – 87,5% ответили, что хотели бы улучшить состояние здоровья, 50% опрошенных хотели бы похудеть, 50% – получить радость от движения, 31,2% – снять усталость, 25,0% – повысить физическую подготовленность и т.д.

Опрошенные используют следующие формы поддержания своего здоровья: ходят постоянно в баню или сауну – 18,7% респондентов, часто – 18,7%, иногда – 37,5%; соблюдают диету постоянно – 12,5% опрошенных, часто – 6,2%, иногда – 31,2%; применяют массаж, самомассаж часто – 25%, иногда – 37,5%; занимаются физическими упражнениями иногда – 50% женщин; используют нетрадиционные формы физической культуры иногда 12,5% женщин; занимаются закаливанием – 6,2%, иногда – 31,2%; работают в саду или огороде постоянно – 31,2%, часто – 18,5%, иногда – 37,5%.

На вопрос «Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?» – 18,8% считают его хорошим, 56,2% – удовлетворительным, 18,8% – низким и 6,2% – очень низким. Уровень физической подготовленности оценили как выше среднего 6,2%, как средний – 31,3%, ниже среднего – 25,0%, низкий – 25,0%, очень низкий – 12,5% опрошенных женщин.

Исследование проводилось в течение одного учебного года. До начала занятий были исследованы следующие показатели здоровья: частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, масса тела и процентное содержание жира, рост, жизненная емкость легких, сила кисти. Были вычислены следующие индексы: весо-ростовой, жизненный, силовой, индекс Робинсона и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко. Весо-ростовой индекс выше нормы свидетельствовал об избыточном весе женщин. Жизненный индекс ниже нормы свидетельствовал о недостаточной жизненной емкости легких. Силовой индекс ниже нормы свидетельствовал о недостаточной силе кисти. Кроме того, были определены показатели физической подготовленности женщин по методике Ю.Вавилова: количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (у большей части женщин этот показатель ниже нормы), наклон вперед из положения сидя (у всех выше нормы), количество подниманий и опусканий туловища за 30 секунд (у всех выше нормы). Результаты исследования физической подготовленности свидетельствовали о ее высоком уровне.

В течение года женщины занимались 3 раза в неделю по 1 часу различными видами физических упражнений: низкоинтенсивной аэробикой, силовой тренировкой с использованием тренажеров, калланетикой, пилатесом и др. За год занятий достоверно улучшились все показатели здоровья. Частота сердечных сокращений в покое и артериальное давление уменьшились у всех исследуемых, свидетельствуя об экономизации сердечно-сосудистой системы. Увеличение жизненной емкости легких свидетельствовало об улучшении состояния дыхательной системы. Уровень здоровья женщин по Г.Л. Апанасенко увеличился с 5,7 до 8,4 баллов, т.е. на 2,7 баллов. Это свидетельствовало об улучшении здоровья женщин, занимавшихся в группе здоровья. Кроме того, улучшились показатели физической подготовленности: количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, гибкость, количество подниманий-опусканий туловища за 30 секунд. В целом уровень физической кондиции увеличился с 1,26 до 1,42.

Таким образом, занятия традиционными и нетрадиционными видами физических упражнений способствовали улучшению показателей здоровья, физической подготовленности, самочувствия женщин, снимали отрицательные эмоции после трудового дня.

Литература:

1. Батищева, Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Майкоп, 2007. – 22 с. *2.* Медведкова, Н. И. Состояние здоровья работников предприятий с различным уровнем экологического загрязнения / Н.И. Медведкова, В.Д.

Медведков, С.В. Аширова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – №5. – С.14-16. *3.* Медведкова, Н. И. Физическое состояние женщин физкультурного вуза / Н.И. Медведкова, Е.Г. Селиванова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №12 (118). – С.133-136. *4.* Мягкова, С. Н. Женская проблематика на страницах журнала «Теория и практика физической культуры»: первое десятилетие XXI века // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №9. – С.38-41. *5.* Овчинникова, В. В. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое здоровье девушек / В.В. Овчинникова, Н.И. Медведкова //Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2016. – №8 (138). – С.164-167.

СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Митусова Е. Д., *к.п.н., доцент.*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия.
Митусов В. В., *к.п.н., мастер спорта, МБУ ФСО СШ по греко-римской борьбе «Спартак». г. Коломна, Московская область, Россия.*

Аннотация. В современных условиях развитие массового спорта и вовлечение населения в занятия физической культуры и спорта провозглашается первоочередным. Одним из приоритетов в субъектах федерации и в территориях, даже на уровне районных спорткомитетов, является не приобщение населения к массовому физкультурно-спортивному движению, а подготовка спортсменов высокого класса, их выступления на чемпионатах разного уровня. В связи с этим, разработка системы мер к развитию массового физкультурно-спортивного движения явилось целью настоящего научного исследования.

*Ключевые слова***:** спортизация, физическое воспитание, общеобразовательный процесс, греко-римская борьба.

Спортизированный подход, инновационный путь модернизации отечественной системы физического воспитания, получил теоретико-методологическую основу благодаря научной школе члена корреспондента РАО В.К. Бальсевича и доктора педагогических наук Л.И. Лубышевой. Педагогический опыт в области физического совершенствования школьников позволил выделить основные направления к физкультурному образованию учащихся, апробированных и одобренных за период последнего десятилетия. Существующее разнообразие подходов к физкультурному образованию школьников определено: особенностями образовательной школы, региональным местонахождением, материально-технической базой школы, квалификацией педагогов по физической культуре. Сущность спортивной специализации физкультурного образования школьников заключается в более эффективном решении задач традиционного физкультурного образования школьников путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки [1, 2].

Цель исследования – разработать и обосновать комплексную программу спортивно ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе (на примере греко-римской борьбы). Реализация поставленной цели осуществлялась как через решение традиционных задач физкультурного образования школьников, так и путем внедрения инновационных спортизированных технологий.

Методика и организация исследования. Для решения поставленной задачи были использованы анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 24 г. Коломна с октября по май в годичном школьном макроцикле. В общеобразовательную программу ввели третий

урок с использованием элементов греко-римской борьбы. Базовая часть составляла основу государственного стандарта в сфере физической культуры и по содержанию соответствовала программе по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов. Вариативную часть программы составляли тренировочные занятия по греко-римской борьбе для мальчиков и акробатике для девочек. Во 2-4-х классах решались задачи развития основных и специальных физических качеств, становления базовой техники греко-римской борьбы. В 5-9-х классах решались задачи формирования специальных навыков, причем как в условиях общеобразовательной, так и спортивной школы, что обеспечило преемственность и взаимосвязь основного и дополнительного физкультурного образования. В старших классах осуществлялся процесс совершенствования навыков греко-римской борьбы, в том числе в рамках соревновательной деятельности [3].

Выводы. Из множества факторов, определяющих повышение уровня подготовленности учащихся (увеличение учебной нагрузки, тренировочная специализация учебного процесса и естественное развитие организма школьников), ведущим оказался фактор спортивной специализации в системе физкультурного образования школьников [3].

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2006. – 111 с. *2.* Лубышева, Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с. *3.* Митусова, Е. Д. Методика повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов с использованием элементов греко-римской борьбы / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №4. – С.79.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Михайлов Н. Г.*, к.п.н, доцент,* ***Михайлова Э. И.****, к.п.н., профессор,*
Деревлёва Е. Б.*, к.п.н, доцент, Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спора. г. Москва, Россия.*

Аннотация. В статье анализируются возможности использования физической подготовленности учеников начальной школы при помощи комбинирования методик преимущественного использования разных средств физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, методика, подвижные игры, аэробика, традиционная программа физической культуры

Одним из новых условий закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ является создание благоприятных условий для интеграции системы образования Российской Федерации с системами образования других государств на равноправной и взаимовыгодной основе. В системе физического воспитания эта установка может быть реализована путем включения в действующие государственные программы по физической культуре видов двигательной активности, получивших широкое распространение в других государствах и получивших распространение в нашей стране. При этом содействие всестороннему развитию личности в процессе формирования физической культуры школьника остаётся основным ориентиром физического воспитания в школе. Действующая система программного обеспечения занятий физической культурой базируется на научно обоснованных рекомендациях по применению физических упражнений из популярных видов спорта, к которым относятся лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, плавание. Вместе с тем в последнее время программа по физической культуре по-

зволяет использовать учителю средства новых видов спорта, таких как аэробика, фитнес, флорбол, восточные единоборства и т.д. Актуальным становится вопрос о сравнении эффективности занятий с применением средств и методов из этих видов спорта

Цель исследования. Сравнить эффективность физической подготовленности учеников начальной школы, занимающихся по различным программам.

Организация и методы исследования. Для проведения педагогического эксперимента занятия по физической культуре проводились по комплексной программе физического воспитания В.И. Ляха, рассчитанные на три урока физической культуры в неделю. Первый вариант предусматривал сравнение по вышеназванной программе с результатами работы по программе В.И. Ляха, где в качестве третьего урока использовалась комплексная методика проведения подвижных игр. Участниками этой части исследования выступали ученики третьих классов в возрасте 9-10 лет. Второй вариант предусматривал сравнение результатов программы В.И. Ляха и программы, в которой в качестве третьего урока использовалась методика с преимущественным использованием средств и методов аэробики у учащихся первых классов. В отдельном педагогическом эксперименте приняли участие тридцать первоклассниц, КГ состояла из 15 девочек, а ЭГ – из 18 девочек.

Первый эксперимент. Подвижные игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают на фоне эмоционального подъема, стимулирующего двигательную активность и отодвигающего возникновение утомления. В процессе игры существенно повышается кровоснабжение мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. При разработке предложенной методики учитывалось, что правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и что особенно важно, эти физические качества развиваются в комплексе. Поэтому методика предусматривала группирование игр по направленности воздействия выполняемых движений на развитие определённых физических качеств. В ходе педагогического эксперимента длительностью девять месяцев удалось добиться определённых сдвигов в физической подготовленности учеников третьего класса, отражённых в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности у учеников 3-х классов
в экспериментальной (ЭГ, n=19) и контрольной (КГ, n=19) группе

Показатели	Группа	Начало		Досто-верность, Р	Окончание		Досто-верность, Р
		X	m		X	m	
Челночный бег 3х10м, с	ЭГ	9,01	0,13	>0,05	8,64	0,10	<0,01
	КГ	9,06	0,17		8,93	0,14	
Бег 30м, с	ЭГ	6,58	0,13	<0,05	6,38	0,12	<0,05
	КГ	6,34	0,13		6,04	0,12	
Прыжки в длину с/м, см	ЭГ	133,9	5,3	>0,05	137,5	5,1	>0,05
	КГ	137,6	4,4		141,4	4.3	
Бег 1000 м, мин., с	ЭГ	6,16	0,36	<0,05	6,09	0,33	<0,05
	КГ	7,33	0,37		6,74	0,35	
Подтягивания, раз	ЭГ	2	1	>0,05	3	1	>0,05
	КГ	2	1		4	1	
Гибкость, см	ЭГ	4,05	0,46	>0,05	5,16	0,49	<0,05
	КГ	4,05	0,48		4,26	0,47	

Предварительные результаты физической подготовленности школьников 3-х классов позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп неоднороден. В результате исследования выявились школьники с низким уровнем двигательной активности, которая часто сопровождается диспропорциональностью физического развития, нарушением осанки, плоскостопием и другими морфо-функциональными изменениями. Оказалось, что показатели развития быстроты и выносливости были выше у участников КГ ($P<0.05$). В остальных тестовых заданиях средние показатели КГ и ЭГ достоверно не отличались ($P>0.05$).

В результате целенаправленного использования предложенной методики с использованием подвижных игр удалось добиться достоверного улучшения показателей ловкости, определяемой по результатам челночного бега 3х10 м ($P>0,01$), гибкости – наклона вперед ($P>0,05$) и быстроты - по результатам времени бега на 30 м, которое достоверно сократилось ($P>0,05$) у детей этой группы (Таблица 1). Показатели в тесте «подтягивания» не дают достоверного прироста результатов ни в ЭГ, ни в КГ, хотя показатели в контрольной группе несколько выше по сравнению с экспериментальной группой ($P>0.05$).

Занятия, проводимые по традиционной программе, позволили достоверно улучшить показатели выносливости ($P>0,05$), ловкости ($P>0,01$), силы у мальчиков ($P>0,01$) и быстроты ($P>0,01$). В то же время, в КГ не удалось добиться существенного прогресса в развитии скоростно-силовых качеств (результаты в прыжке в длину с места возросли не существенно ($P<0,05$)), гибкости ($P<0,05$) и силы у девочек.

Экспериментально установлено положительное влияние уроков физической культуры с преимущественным использованием игрового метода на развитие выносливости, координационных способностей и гибкости учащихся 3-х классов. Традиционная программа по физической культуре позволяет получать у младших школьников достоверно более высокие показатели развития выносливости и быстроты.

Второй эксперимент. Содержание уроков аэробики предусматривало выполнение базовых аэробных шагов, упражнений танцевальной аэробики и освоение более сложных технических элементов: упор углом и упор углом ноги врозь, прыжки колени к груди и «звездочка»; сагиттальное отжимание, прыжок поворотом на 180°, повороты и равновесия. Особенностью построения программы являлось обязательное объединение упражнений в связки и комбинации по мере освоения отдельных аэробных упражнений. Такая работа предусматривалась на каждом уроке, что позволяло с одной стороны разучивать новые аэробные упражнения, а с другой совершенствовать уже освоенные аэробные упражнения. Для развития координационных способностей использовались такие приёмы, как добавление к базовым шагам движений руками, увеличение количества базовых шагов в одной связке, изменение темпа выполнения, добавление перемещений и перестроений, изменение направления движения, добавление разнонаправленных движений в суставах.

Развитие силовых способностей осуществлялось при выполнении динамических и статических упражнений, прыжков и многоскоков. Для развития гибкости в подготовительной части урока выполнялись общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений в плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставах. Для развития пассивной гибкости выполнялись также упражнения в парах.

Сравнение показателей участниц педагогического эксперимента представлено в таблице 2. Оказалось, что уровень развития физических качеств у девочек ЭГ к концу педагогического эксперимента был достоверно выше, чем у девочек КГ. Например, показатели гибкости возросли более чем в четыре раза, тогда как в КГ не превысили двойного увеличения. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение способствовало формированию ритма движения и совершенствованию координации движений, что наглядно проявилось в достоверном уменьшении времени бега на 30 м ($P<0.05$) и челночного бега 3х10 м.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности у учениц 1-х классов.

Показатели	Группа	Начало		Досто-верность, P	Окончание		Досто-верность, P
		X	m		X	m	
Челночный бег 3х10м, с	ЭГ	11,3	0,3	>**0,**05	10,7	0,5	<0,05
	КГ	11,5	0,3		11,3	0,9	
Бег 30м, с	ЭГ	6,8	0,4	>0,05	6,3	0,3	<0,05
	КГ	6,9	0,3		6,8	1,6	
Бег 500 м, мин., с	ЭГ	3,31	0,61	<0,05	3,12	0,40	<0,05
	КГ	3,43	0,59		3,33	0,60	
Вис, с	ЭГ	4,0	0,9	>**0,**05	8,0	0,5	<**0,**05
	КГ	3,6	0,8		4,9	0,3	
Гибкость, см	ЭГ	3,0	0,5	>**0,**05	13,0	0,8	<0,01
	КГ	2,8	0,4		5,0	0,7	

Постоянное использование аэробики способствовало воспитанию выносливости, которая отразилась на увеличении разницы в результатах бега на 500 м, которая оказалась достоверной к концу педагогического эксперимента (P<0.05). Так в начале педагогического эксперимента она составляла 7,2 с, а по окончании достигла 12,6 с между средними показателями ЭГ и КГ.

В заключении можно констатировать, что применение методик с преимущественным использованием подвижных игр позволяет формировать такие качества как выносливость, координационные способности и гибкость, а усиление программы при помощи методики преимущественного использования средств аэробики позволяет повышать физическую подготовленность учеников начальной школы, развивая основные физические качества более высокими темпами, чем традиционная программа.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Михайлов Н. Г., *к.п.н., доцент,* ***Татаркин М. Н.***

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация: В статье представлены результаты воспитания координационных способностей посредством реализации инновационного подхода в физическом воспитании у детей 5-6 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновация, координационные способности, беговел, дошкольники.

В настоящее время усилия учёных и педагогов направлены на совершенствование системы физического воспитания как части системы непрерывного образования в течение всей жизни. Согласно действующему закону «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ дошкольный возраст представляет собой часть общего образования и требует поиска инновационных средств и методов физического воспитания детей. В этом возрасте дети получают первый опыт выполнения разнообразных движений и закладывают основы физических способностей. Данный период наиболее благоприятен для формирования базовых компонентов двигательной культуры, овладения обширным багажом двигательных координаций, техники различных физических упражнений. В связи с этим актуальным становится по-

иск новых средств и методов воспитания координационных способностей, играющих значительную роль в управлении движениями и их адаптации к различным жизненным ситуациям.

Цель исследования состояла в проверке возможности использования беговела для воспитания координационных способностей.

Организация и методы исследования. В ходе экспериментальной работы проводилось изучение возможностей использования беговела для воспитания координационных способностей. Экспериментальная методика предусматривала 3-х разовые занятия в неделю с применением беговела по 25 минут. В ходе занятий упражнения на беговеле выполнялись наряду с традиционными упражнениями для детей 5-6 лет. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике В.П. Щербакова для детей дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе ГБУ «СШОР «Нагорная» с экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами в течение шести месяцев. В каждой группе занимались по 14 детей, мальчиков и девочек. Для контроля уровня развития координационных способностей в начале и при завершении эксперимента проводилось педагогическое тестирование, которое включало батарею из пяти тестов: тест «прыжок на разметку», тест «повороты на гимнастической скамейке», проба Воячека, адаптированная проба Ромберга и тест «перешагивание через гимнастическую палку».

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе занятий с экспериментальной группой ставилась задача формирования фонда различных координационных способностей. Для этого применялись традиционные упражнения, включающие движения в ходьбе, беге и прыжках, гимнастические и акробатические упражнения, движения в подвижных играх и спортивно-игровых двигательных действиях с включением упражнений на беговеле, которые способствовали развитию способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к сохранению статического и динамического равновесия.

Основными критериями эффективности применения экспериментальной методики была выбрана динамика уровня общих отдельных координационных способностей у детей 5-6 лет, в течение педагогического эксперимента.

Рассматривая динамику значения показателя «прыжки на разметку», необходимо отметить достоверное снижение данного параметра в ЭГ с 15,3± 0,7 см до 13,4±0,7 см ($P<0,01$). Такие изменения были связаны с умением выполнять отталкивание при катании на беговеле. В свою очередь, в КГ отмечена лишь тенденция к снижению значения рассматриваемого показателя с 15,3±0,7 до 14,7±0,9 см. Разница между средними арифметическими значениями КГ и ЭГ после завершения педагогического эксперимента оказалась также статистически достоверной ($P<0,05$).

Время выполнения теста «повороты на гимнастической скамейке» за время педагогического эксперимента, достоверное снизилось в ЭГ с 23,1± 0,6 с до 19,4±0,4 с ($P<0,05$), что свидетельствует об эффективном воспитании способности к динамическому равновесию у участников ЭГ при использования беговела. В свою очередь, в контрольной группе этот показатель сократился с 23,4± 0,9 с до 22,3± 0,7 с, достоверно значимых изменений значений рассматриваемого показателя не выявлено ($P>0,05$).

При выполнении пробы Воячека учитывалось количество вращений головы, после которых сохранялось равновесие. В обеих группах отмечено статистически достоверное увеличение результата: в КГ с 4,1± 0,1 до 5,4± 0,3 раз ($P<0,05$), а в ЭГ – с 3,9± 0,3 до 6,7± 0,2 раз ($P<0,01$). Более выраженные изменения данного значения в экспериментальной группе, вероятно, подтверждают гипотезу, что занятия на беговеле способствуют повышению статокинетической устойчивости у детей дошкольного возраста. Расчеты показали, что различия между средними арифметическими значениями ЭГ и КГ при завершении педагогического эксперимента статистически достоверны ($P<0,05$).

За время педагогического эксперимента отмечено достоверное увеличение времени выполнения теста адаптированная «проба Ромберга» как в ЭГ с 11,8± 0,7 с до 16,9± 0,4 с (Р<0,01), так и в КГ – с 12,1± 0,5 с до 15,3± 0,3 (Р<0,01). Вместе с тем, изменение данного параметра в ЭГ более выраженное, что свидетельствует о более эффективном воспитании статокинетической координации у испытуемых экспериментальной группы. Можно заметить, что незначительные различия этого показателя у обеих групп можно объяснить тем, что и экспериментальная и традиционная методики физического воспитания в одинаковой степени способствуют формированию специфических координационных способностей и связаны с возрастными особенностями развития нервной системы ребёнка.

Говоря о динамике времени выполнения теста «перешагивание через гимнастическую палку» во время педагогического эксперимента, необходимо отметить достоверное снижение данного параметра, как в ЭГ, так и в КГ. Соответствующее снижение составило в ЭГ с 22,6 ± 0,3 с до 18,1± 0,7 с (Р<0,01) и в КГ – с 22,4± 0,5 с до 19,9± 0,7 с (Р<0,01). Вероятно, это связано с тем, что в традиционной программе по физической культуре достаточно игровых и гимнастических упражнений, способствующих развитию способности к согласованию движений.

Таким образом, экспериментальная методика применения беговела наряду с традиционными физическими упражнениями позволяет более значительными темпами формировать способность к дифференциации параметров движений ребёнка и способность к сохранению динамического равновесия. Тогда как оценки статокинетической устойчивости, статокинетической координации и способности к согласованию движений были в обеих группах сходными, что может быть объяснено естественным физиологическим развитием испытуемых обеих групп.

Заключение.

1. Использование новых двигательных форм в виде дополнения традиционных упражнений упражнениями на беговеле способствует совершенствованию способность к дифференциации параметров движений ребёнка и способность к сохранению динамического равновесия у детей дошкольного возраста.

2. Экспериментальная методика базируется на рациональном сочетании традиционных упражнений (общеразвивающих, циклических, ациклических, акробатических и гимнастических, с предметами, игровых) с упражнениями на беговеле с изменением условий их выполнения (езда по прямой, змейкой, с горки и т.п.).

3. В ходе педагогического эксперимента подтвердилась высокая эффективность экспериментальной и традиционной методики при развитии статокинетической устойчивости, статокинетической координации и способности к согласованию движений, которые демонстрируют статистически достоверные приросты этих показателей при уровне значимости от 0,05 до 0,01.

4. Применение разработанной экспериментальной методики воспитания координационных способностей у детей 5 - 6 лет на основе применения беговела можно признать эффективным.

Литература:

1. Михайлов, Н. Г. Педагогическое обоснование внедрения инновационного подхода в практику физического воспитания дошкольных образовательных учреждений / Н.Г. Михайлов, А.И. Кавокин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 67-70. *2.* Михайлов, Н.Г. Использование методов волновой биомеханики для увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста / Н.Г. Михайлов, А.И. Кавокин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 6. – С. 32-34. *3.* Михайлов, Н.Г. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб. пособие / Н.Г. Михайлов, А.П. Матвеев, В.П. Щербаков [и др.]. – М., 2011. – 132 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Михайлова С. В., *к.б.н., доцент, Арзамасский филиал, «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского».*
Болтачева Е. А., Жулин Н. В., *Региональный центр диагностики и реабилитации.*
Любова Е. В., Шестерина И. Е., Завьялова И. Н., *МБОУ «Средняя школа № 16».*
г. Арзамас, Нижегородская область, Россия.

В настоящее времени наиболее объективным методом оценки физического развития детей считают непараметрический центильный метод, а исключительная простота и удобство в использовании способствовали широкому и повсеместному его распространению. Практически во всех развитых странах мира имеются наборы центильных сеток, основанных на измерении здоровых представителей коренного населения, и в этом смысле вполне соответствующие понятию «стандарты» [1]. Центильный метод является простейшим из непараметрических методов статистики. Он применим для анализа непрерывных величин с распределением любого типа, ибо он учитывает реальные границы ряда по каждому признаку и не смещает оценку в сторону занижения или завышения нормы. К типичным вариантам нормы длины тела относят величины в пределах 2-7 центильных интервалов (ЦИ), соматометрических признаков 3-6 ЦИ. Оценка жизненной емкости легких и мышечная сила рук 7-м или 8-м ЦИ свидетельствуют о высоких функциональных резервах мышечной и респираторной систем, а в 1-м и 2-м – о низких. За возрастной норматив ЧСС принимаются оценки в диапазоне 3-6 ЦИ [2].

Регулярно проводимые массовые исследования физического развития и здоровья детей и подростков Нижегородской области на базе Центра здоровья для детей города Арзамаса дают возможность на региональном уровне выявлять у школьников общие тенденции ростовых процессов, особенности морфофункциональных показателей, сформировавшиеся в условиях конкретного образа жизни и соответствующей среды обитания.

В 2015 году на базе МБОУ СШ № 16 создан городской Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности, достигший позитивных педагогических результатов в области сохранения и укрепления здоровья школьников. Целью деятельности Ресурсного центра является выявление и систематизация опыта реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях города Арзамаса и района на основе имеющихся научных данных и инновационного опыта деятельности. Деятельность Ресурсного центра направлена на повышение профессиональной компетентности педагогов в области обеспечения здоровья учащихся через проведение педагогических конференций, мастер-классов и других видов деятельности, организацию сетевого взаимодействия педагогических работников, направленного на обновление содержания образования и взаимную методическую поддержку по вопросам здоровьесбережения в образовании, организацию смотров, конкурсов, акций по вопросам здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций и формирования навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса [3].

Цель исследования – изучение особенностей физического развития школьников с применением центильного метода.

Методы исследования. Исследование проведено по результатам профилактических медицинских осмотров с комплексной оценкой здоровья по программе автоматизированного компьютерного диагностического обследования (АКДО) 1039 учащихся 7-17 лет МБОУ «СШ № 16» на базе Центра Здоровья для детей г.Арзамаса [5].

Оценка физического развития проведена с определением антропометрических показателей ДТ, МТ и ИК-2, окружности грудной клетки (ОГК); физиометрических – жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и динамометрии правой кисти (ДПК); гемодинамических – частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического давления (ДАД). Каждый параметр оценили в баллах центильных шкал по оценочным таблицам для школьников Нижегородской области [1, 2, 4]. По условиям алгоритма антропометрического скрининга выделили группы физического развития [1, 2].

Результаты и их обсуждение. Распределения центильных оценок показателей физического развития имеют различный характер. Распределение оценок ДТ близко к эталонному, а для других параметров – имеет ассиметричное смещение. Правосторонний тип отклонения распределения оценок выявлен показателей МТ, ОГК, ЖЕЛ, ДПК и ДАД, а левосторонний – показателей САД.

Нежелательным фактом является распространенность (выше эталонных значений) школьников с высокими значениями МТ и ОГК, но при этом отмечается аналогичная распространенность школьников с высокими значениями ЖЕЛ и ДПК, что является позитивным показателем функциональных возможностей.

Оценка гемодинамического показателей (САД, ДАД и ЧСС) свидетельствует о напряжении вегетативного статуса почти у 15% школьников, среди которых выявлены пониженные показатели САД на фоне завышенных значений ДАД, что ведет к уменьшению ПАД. Распределение центильных оценок ЧСС отличается смещением к крайним вариантам, что может являться ответной реакцией организма на компенсацию напряженности вегетативного статуса.

В ходе исследования провели распределение обследованных школьников по группам физического развития. Большинство учащихся школ имеет нормальное физическое развитие (75,8%). Среди групп с отклонением физического развития по численности преобладают школьники с ИМТ (12,6%).

Заключение. Изучение особенностей физического развития учащихся школы, на базе которой расположен Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности показало, что большинство школьников имеют морфофункциональный статус, соответствующий возрастно-половым нормативам. В группе школьников с отклонением физического развития преобладают дети с избыточной массой тела, а также с напряжением гемодинамического статуса. Среди школ города, учащиеся СШ № 16 имеют наилучшие показатели физического развития в сравнении с учащимися других школ. Полученные результаты исследования могут являться основой для разработки практических рекомендаций для образовательных учреждений по внедрению оздоровительных программ, направленных на повышение адаптационного потенциала детей и подростков к учебным нагрузкам и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Отклонения в уровне физического развития, выявленные при профилактических медицинских осмотрах в Центре Здоровья для детей, могут скрывать в себе различного рода заболевания, поэтому своевременное выявление нарушений в физическом развитии и их коррекция повышают уровень здоровья детей.

Литература:

1. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С. Богомолова [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НГМА, 2006 – 260 с. *2.* Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова, Ю.Г.Кузмичев, Н.А.Матвеева [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НГМА, 2015. – 92 с. *3.* Любова, Е. В. Инновационная деятельность по здоровьесбережению в условиях современного образовательного процесса / Е.В. Любова, И.Е. Шестерина, И.Н. Завьялова // Педагогические чтения в ННГУ: сборник научных статей / отв. ред. И.В. Фролов; Мин.обр.науки РФ,

Мин.обр. НО, Арзамасский филиал ННГУ. – Нижний Новгород – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С.742-747. 4. Злобина, М. Е.. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста / М.Е. Злобина // Физическая культура, спорт, образование : проблемы, задачи, решения : сб. науч. трудов ВГИФК за 2005 г. – Воронеж, 2006.– С.126-140. 5. Приказ МЗ и соц.развития РФ от 19.08.2009 г. N 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОБСЛЕДОВАНИЙ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ

Михайлова С. В., *к.б.н., доцент. Арзамасский филиал «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского».*
Хрычева Т. В., *заведующая Региональным центром диагностики и реабилитации.*
Тишкина Н. А., *к.п.н., доцент, Арзамасский политехнический институт (филиал) Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева».*
Максимова В. В., *к.п.н., доцент, директор. Арзамасский филиал Российского университета кооперации.* ***Артюхин О. И.***, *к.п.н., доцент. Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова. г. Арзамас, Нижегородской обл., Россия.*

Аннотация. Ведущим признаком индивидуального здоровья студентов считается способность к адаптации к меняющимся условиям внутренней и внешней среды. Адаптационные возможности могут быть обусловлены профильностью вуза. Самые высокие показатели имеют студенты, обучающиеся в физкультурных вузах [1]. Хорошее здоровье является предпосылкой к активности, необходимым условием реализации жизненной программы, достижения личного благополучия и счастья. Отмечается тесная взаимосвязь здоровья и обучения: чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение. Показателями физического здоровья являются также биологический возраст и весо-ростовой индекс, которые могут быть обусловлены условиями обучения и образа жизни.

Ключевые слова: соматическое здоровье, студенты, профиль вуза, центры диагностики и реабилитации, антропометрия, кардиоинтервалография, биологический возраст, индивидуальное здоровье.

Цель исследования – выявление особенностей физического здоровья студентов, обучающихся в вузах различного профиля.

Методы исследования. Исследование проведено генерализующим методом в 2011-2016 гг. на базе Центра Здоровья среди 420 студентов 17-25 лет АФ ННГУ (130 студентов), АПИ (95 студентов), АФ РУК (49 студентов), а также учащиеся СПО (52 человек) и работающая молодежь (94 человека). Сравнительный анализ показателей проведен по результатам комплексных медицинских обследований, включающих антропометрию и кардиоинтервалографию. Количественная оценка уровня соматического здоровья была рассчитана по методу Г.Л. Апанасенко [2]. ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле $ИМТ=МТ/ДТ^2$ и распределили в соответствии с нормативами на 6 групп, различающихся возрастающими значениями индекса и показывающими степень ожирения. Биологический возраст рассчитали по методу В.П. Войтенко с выделением функциональных классов по темпу старения организма.

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариа-

ционной статистики, методы оценки достоверности результатов (критерий χ^2) с доверительным интервалом p<0,05-0,001.

Результаты исследования. По итогам оценок состояния здоровья студентов, рассчитанного по методу Г.Л. Апанасенко [2], определили, что большая часть обследованной молодежи имеют средний (44,2%), выше среднего (28,1%) и высокий (4,8%) уровни физического здоровья. Наибольшая численность студентов с высокими значениями показателей выявлена среди студентов АПИ (7,7%), выше среднего – среди студентов АФ ННГУ (32,5%). Средний уровень здоровья определен у студентов вузов в практически равных значениях (39,9% – 43,7%). В АФ РУК выявлена большая доля студентов, имеющий уровень здоровья ниже среднего (19,6%) и низкий (8,1%).

Биологический возраст рассчитали по методу В.П. Войтенко с выделением функциональных классов по темпу старения организма [5]:

1. Состояние здоровья очень хорошее (резко замедленный темп старения организма) – 5,2% обследованной молодежи, среди которых преобладают студенты АФ ННГУ (7,8%); *2.* Состояние здоровья хорошее (замедленный темп старения) – 17,5% студентов (из них 21,0% составляет молодежь АПИ); *3.* Состояние здоровья среднее (биологический возраст равен паспортному) – 48,0% обследованных, среди них наибольшая численность учащиеся СПО (54,6%); *4.* Состояние здоровья плохое (ускоренный темп старения организма) – 20,3% (крайние значения принадлежат работающей молодежи (23,7%) и учащимся СПО (12,%); *5.* Состояние здоровья очень плохое (резко ускоренный темп старения организма) имеют 9,0% студентов, в большинстве студенты АФ РУК (12,2%).

Для оценки степени адаптации применили метод скрининг-оценки адаптационного потенциала, разработанный Р.М. Баевским и соавт. Используя предложенные ими рекомендации соответственно классифицировали степени напряжения регуляторных систем: – состояние оптимальной, удовлетворительной адаптации имеют 36,5% студентов, где преобладает 39,8% молодежи из АФ ННГУ; – напряженность адаптационных механизмов выявлена у 37,7% молодежи, среди которых наибольшая численность представлена студентами АПИ (40,0%); – неудовлетворительное состояние адаптации, при котором происходит рассогласованность отдельных механизмов функционирования организма определена у 17,4% молодежи, где большинство составляют учащиеся СПО (21,8%); – срыв адаптации, состояние предболезни или даже болезни диагностирована у 8,4% обследованных, с наибольшей численностью молодежи из АФ РУК (10,8%).

Применяемый в данной работе ИМТ позволяет оценить недостаток или избыток массы тела, определить степень ожирения и дать характеристику пищевого статуса. Больше половины студентов – 68,1%, где большинство составляет молодежь АПИ – 73,3%, имеют нормальное весо-ростовое соотношение и соответственно гармоничное физическое развитие. С недостаточной массой тела выявлено 5,5%, а с избыточной – 26,4%. Наибольшая численность молодежи с недостаточным весом определена среди студентов АФ РУК (8,8%), а с избыточным – среди рабочей молодежи (31,5%), среди последних выявлено 25,3% с предожирением и 6,2% с 1-ой и 2-ой степенью ожирения. Среди студентов АФ ННГУ и АФ РУК также имеет место распространенность ожирения – 7,8% и 7,5% соответственно с 1-ой и 2-ой степенью ожирения.

Статистически значимые различия между студентами разных вузов определены для показателей биологического возраста (χ^2 =27,03, Df = 16, P = 0,0412) и ИМТ (χ^2 =32,59, Df =20, P=0,0374). Для показателей адаптационных возможностей и физического здоровья сравнительный анализ не имеет достоверных различий.

Заключение. Оценка здоровья по методу Г.Л. Апанасенко [2] свидетельствует, что большинство студентов имеют средний и высокий показатели физических возможностей. По оценкам адаптационных возможностей 36,5% обследованной молодежи имеет уровень оп-

тимальной удовлетворительной адаптации, что соответствует 1 уровню здоровья и свидетельствует о хороших физических качествах юношей и девушек. При этом у 8,4% обследованных определен срыв адаптации. Студентам требуются серьезные мероприятия в отношении своего здоровья, т.е. проведение углубленной диагностики и лечение возможных заболеваний [3, 4]. Сравнительный анализ показателей биологического возраста и ИМТ выявил наилучшие их значения у студентов АФ ННГУ и АПИ. Проведение комплексных медицинских осмотров студентов на базе Центра Здоровья имеет положительное значение, заключающееся в том, что позволяет на ранних этапах выявлять отклонения в состоянии здоровья и своевременно начинать лечить заболевания.

Литература:

1. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов / Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., Русанова Е.И. – М.: Российский университет дружбы народов, 1997. – 199 с. *2.* Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123. *3.* Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с. *4.* Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья: метод. рекомендации. – М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. – 109 с. *5.* Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Раевский Р.Т., Канишевский С.М. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 3-ГО КЛАССА В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Михайлова С. В., Назарова И. В., *доцент,* **Чернышова О. А.**
Прогимназия с дошкольным отделением «Белоснежка».
г. Химки, Московская область, Россия.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Характерной особенностью каждой подвижной игры является выраженная роль движений, заложенная в ее содержание, что очень важно для педагога планирующего учебный процесс. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет высокую эффективность в процессе физической и технической подготовки детей начальных классов на уроках физической культуры. В игре ребенок проявляет все свои личные качества и свойства.

Ни одна деятельность так всесторонне не раскрывает характерные черты личности ребенка, как игра. В начальных классах происходит формирование разных о структуре и характеру основных движений, и по проявлению физических качеств.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей, особое значение приобретает она для направленного увеличения физической нагрузки на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному увеличению деятельности центральной нервной системы, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Однако, применение подвижных игр должно рассматриваться не только как эмоциональная окраска комплекса средств, рекомендуемых программой по «Физической культуре» для решения задач, а как отдельное самостоятельное средство, позволяющее продуктивно решать самостоятельные задачи, связанные с обучением и развитием детей.

Гипотетически мы предполагали, что внедрение легкоатлетических упражнений в содержание подвижных игр, не только расширит игровые возможности самих игр, а сделает их

более целенаправленными в решении учебных задач направленных на повышение знаний, умений и навыков, что позволит решить проблему физической подготовленности детей.

Таким образом, внедряя в содержание подвижной игры элементы легкой атлетики, в целях обучения технике видов входящих в программу начальной школы по физической культуре, мы будем параллельно содействовать решению актуальной проблемы связанной с физической подготовленностью детей, в процесс повышения их двигательной активности.

Для проведения эксперимента, была выполнена подборка подвижных игр, в содержание которых можно вставлять элементы легкоатлетических упражнений, сами виды легкой атлетики без значительных искажений самих игр.

В эксперименте приняли участие учащиеся третьих классов. Оба класса выполняли материал программы по физической культуре, построение уроков и материал на уроках были одинаково сгруппированы. Отличие состояло лишь в том, что в содержании игры, в экспериментальном классе вводили элементы легкой атлетики, а в контрольном классе игра проводилась без изменения содержания рекомендованного автором игры.

Для детей экспериментального класса во время перемещений в игре предлагались специальные упражнения из видов легкой атлетики. Для выполнения специальных упражнений задавались установки на отдельные действия, правильность выполнения которых была обязательной – это было правилом игры. Например, в беге с « Высоким подниманием бедра», предлагалось следить за правильной работой рук, правильным держанием стопы поднимаемой ноги, упругостью держания на стопе во время перемещения, за вертикальным положением туловища в процессе продвижения, свободным держанием плечевого пояса и т.п. При подготовке к началу бега принимать положение позы « Высокого старта», а при начале бега удерживать себя на упругих стопах. И много других заданий: беговых, прыжковых, метательных, эстафетных, соревновательных.

Следует отметить, что сами игры и их модификации, которые осуществлялись внедрением вышеперечисленных элементов из легкой атлетики, были встречены учащимися с большим интересом. Добавление специальных упражнений позволило нам повысить вариативность в изменении самих игр, заставлявшую детей соблюдать дополнительные правила выполнения действий в игре. Технически правильно выполнять сами специальные упражнения вызывало дополнительную нагрузку в ходе игры и действия в ней, а это отражалось на повышении функциональной деятельности сердечно-сосудистой систем.

Рассматривая результаты тестирования девочек экспериментальной и контрольной групп, видим произошедшие изменения. Полученные материалы показывают преимущественное улучшение их произошло в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. В беговых дисциплинах результаты девочек «Э» класса были выше «К» класса по бегу на 30 м, 1000 м и челночному бегу 3х10 м, соответственно, на 2,99% ; 4,24% ; 6,53% . В прыжках в длину с места на 10,24% , в подъеме туловища за 30 секунд на 11.24% и наклоне туловища из положения сидя на 10,93%. Достоверность сдвигов составила $P < 0.05$.

Применение средств легкой атлетики в содержании подвижных игр значительно повысило двигательную активность детей, их игровые возможности, позволило более целенаправленно решать учебные задачи, направленные на расширение знаний, умений, навыков в изучаемом материале предмета физическая культура, а так же способствовало росту физических качеств.

Литература:

1. Галухин, Р. М. Внедрение специальных легкоатлетических упражнений в содержание подвижных игр для повышения физической подготовленности учащихся начальной школы / Р.М. Галухин, С.В. Михайлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2013. – С. 55-57.

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 9-10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ «СТРЕТЧИНГА»

Михайлова С. В., Галухин Р. М., *к.п.н., доцент.*
Прогимназия с дошкольным отделением «Белоснежка». г. Химки, Московская область.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

В процессе жизни человека значительные изменения проходят в формировании его опорно-двигательного аппарата – изменяется величина суставных поверхностей, длина отдельных звеньев тела, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвонковых дисков, суставных сумок, связок и т.д. Естественно, все это влияет на уровень гибкости (подвижности в суставах), на темпы ее роста и снижения в различных возрастных группах детей.

В обычных условиях человек использует лишь сравнительно небольшую часть анатомический подвижности (гибкости) и постоянно сохраняет очень большой резерв пассивной подвижности, который может быть использован после предварительной физической подготовки. Каждый вид человеческой деятельности предъявляет свои специфические требования к уровню гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой выполняемых движений в бытовой и спортивной практике. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных упражнений, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая возникновение травм двигательного аппарата занимающихся.

По данным Майкла Дж. Алтера (2001 [1]) особенное внимание следует обратить на возрастной этап детей 6-12- летнего возраста, в котором происходит рост и укрепление мышечно-связочного и сухожильного аппарата, что сказывается на некотором снижении темпов роста и гибкости. Следует отметить, что данные проведенного мониторинга образования г. Москвы, показывают, что около 50% детей 11-12 – летнего возраста не справляются с тестом на гибкость. Эти данные свидетельствуют о необходимости повышения внимания к работе над гибкостью на более ранних возрастных этапах.

Нами была поставлена задача изучить влияние направленных упражнений на развитие гибкости, применяемых в системе уроков физической культуры, в период обучения детей в третьем классе начальной школы, возраст которых находится в обозначенных ранее границах. В своей гипотезе мы предположили, что использование в физическом воспитании детей гимнастических упражнений с элементами «стретчинга» будет способствовать развитию гибкости детей младшего школьного возраста.

Предварительное и текущее выявление уровня изучаемого физического качества позволяло нам направленно использовать средства и методы физического воспитания на данном этапе обучения детей и своевременно проводить коррекцию ее состояния в процессе формирования опорно-двигательного аппарата детей. Для оценки подвижности различных суставов использовали простейшие контрольные упражнения: «вкрут» и «выкрут» держась за концы гимнастической палки; наклон туловища вперед стоя, на гимнастической скамейке; по амплитуде продольного шпагата.

Экспериментальная группа (мальчики) в процессе всех уроков годовой нагрузки получала задания на выполнение упражнений повышенной амплитуды, которые были избраны в результате анализа литературных источников, а дети контрольной группы работали по материалу обычной программы. Упражнения на гибкость включались в разные части урока исходя из учебного материала на уроке.

Параллельно проводили тестирование состояния физической подготовленности, используя бег на 30 м, бег на 100 м и прыжок в длину с места, для контроля за влиянием упражнений на гибкость на физическую подготовленность учащихся.

Результаты, полученные нами в конце эксперимента, подтвердили наши гипотетические предположения. Так, при выполнении действий «вкрут» и «выкрут» ширина хвата в экспериментальной группе уменьшилась на 11 см, глубина наклона увеличилась на 4,2 см, а в продольном шпагате на 5,3 см. По всем показателям результаты экспериментальной группы были выше контрольной ($P<0,05$).

Параллельно проводимое тестирование состояния развитости быстроты, выносливости и уровня скоростно-силовых способностей учащихся не выявили отрицательных влияний использованной нами методики на их физическую подготовленность, и в тоже время результаты экспериментальной группы оказались выше контрольной в каждом тесте соответственно на 1,87%; 1,08%; 2,76% ($P<0,05$).

Наш эксперимент показал, что применение упражнений на гибкость на этапе формирования опорно-двигательного аппарата у детей и укреплении их мышечно-связочных структур, позволяет не только сохранить уровень гибкости, а еще и увеличить её.

Литература:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости. – К.: изд-во «Олимпийская литература», 2001. – 421 с. *2.* Галухин, Р. М. Направленное развитие гибкости у мальчиков подросткового возраста, занимающихся тхэквондо / Р.М. Галухин, С.Е. Белозуб // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрегион. науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2016. – С. 66-72.

СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЁМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Мотина М. А.*, учитель. ГБОУ Школа 1421. г. Москва.*
Михайлов Н. Г*., к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г.Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассмотрены возможности увеличения двигательной активности посредством комплексной методики использования неурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, динамические перемены, спортивно-оздоровительные мероприятия.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, научного центра здоровья детей РАМН, лишь 10% детей, поступающих в школу, имеют уровень здоровья близкий к норме. В связи с этим необходимо сконцентрировать внимание на решении оздоровительных задач физического воспитания, которые пока решаются не в полной мере, поскольку отмечается значительное возрастание количества заболеваний учащихся в период обучения в школе [1, 2].

Забота о физическом здоровье подрастающего поколения является первоочередной задачей любого развитого государства. Физическая культура в школе является частью государственной политики по воспитанию здорового поколения. Одним из направлений, способствующих улучшению состояния здоровья детей, является увеличение объёма двигательной деятельности [3], что указывает на актуальность выбранного направления исследования.

Цель исследования – увеличение двигательной активности посредством включения в режим учебного дня учеников начальной школы комплексной методики неурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий физическими упражнениями.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели применялись педагогические методы и стандартные методы математической статистики. Первая группа методов предусматривала проведение педагогического эксперимента и педагогического тестирования. Педагогический эксперимент проводился с участием контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы, каждая из которых состояла из 16 человек. Контрольная группа занималась по программе В.И. Ляха и системе физкультурно-оздоровительных мероприятий, а ЭГ кроме уроков по аналогичной программе использовала неурочные формы физической культуры: динамическую перемену, комплекс физкультурно-спортивных мероприятий и систему домашних заданий.

Динамическая перемена проводилась ежедневно после 3-го урока в большом холле школы ежедневно в течение 15 минут. Она проводилась по двум вариантам: игровому и развивающему.

Игровое направление. Динамическая перемена игрового направления состояла из двух частей. В первой части учащиеся 2-х классов выполняли упражнения, в которых напряжение основных мышечных групп чередовалось с расслаблением. Длительность этой части составляла 5 минут. Вторая часть динамической перемены включала либо подвижную игру, направленную на преимущественное развитие быстроты, либо эстафету, в ходе которой развивались ловкость и быстрота. Продолжительность этой части динамической перемены составляла 10 мин.

Развивающее направление. Динамическая перемена развивающей направленности включала комплексы отдельных физических упражнений: 1. комплекс из общеразвивающих упражнений; (ходьба с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений, ходьба с разгибанием рук, с хлопками под коленом, с поворотами туловища, ходьба выпадами, ходьба в приседе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса и т.д.); 2. комплекс из нескольких упражнений, направленных на развитие координационных способностей и гибкости; (пространственную ориентировку; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесия.) (гибкость – махи, наклоны, приседания.); 3. комплекс из дыхательных упражнений с удлиненным выдохом. (надувание шарика, « воздушный шар» - удержи в воздухе). Продолжительность первого комплекса составляет 5 мин, второго- 8 мин и третьего – 1-2 минуты.

Варианты динамической перемены чередовались: в первый день выполнялся игровой вариант динамической перемены, во второй – развивающий вариант, в третий – игровой и т. д. Таким образом удалось избежать однообразия при проведении этой формы занятий и поддерживать интерес детей к выполнению физических упражнений.

К физкультурно-спортивным мероприятиям относились праздники «Спортивный калейдоскоп», «Игры Деда Мороза», «Масленица», «Ярмарка здоровья», а также подвижные игры после уроков два раза в неделю. В качестве домашних заданий ребята выполняли комплекс дыхательной гимнастики и упражнения для мышц брюшного пресса.

Результаты исследования. Результаты педагогического эксперимента подтвердили мнение специалистов, что использование методики использования неурочных форм физической культуры в ЭГ позволило существенно увеличить объём двигательной активности учащихся этой группы. Следствием такого увеличения стало достоверное превосходство средних показателей экспериментальной группы над показателями контрольной группы при завершении педагогического эксперимента по всей батарее тестов. Но уровень достоверности различий был различным для отдельных тестов. Так наименьшими были отличия у представителей ЭГ и КГ по показателям быстроты, соответствующие результаты в беге на 30 м со-

ставили 9,36±0,18 с против 10,12±0,23 (Р<0,05) и выносливости при беге в течение 6 минут, где результаты составили 986,83±19.32 м в ЭГ против 922,38±21.88 м (Р<0,05). Более значимые различия наблюдаются при сравнении показателей отжиманий, челночного бега 3х10м и гибкости, которые отличались уже при уровне достоверности Р<0,01. И наконец, наиболее значимые различия были отмечены при сравнении показателей развития скоростно-силовых качеств, когда участники ЭГ показали средний результат в прыжках в длину с места равный 143,36±2.14 см против 127,14±3.58 см (Р<0,001). Наиболее важным с педагогической точки зрения оказалось перемещение участников ЭГ на более высокий уровень развития физических качеств. Так по результатам бега на 30 метров, челночного бега, 6-и минутного бега, прыжка в длину с места и в отжиманиях не осталось ни одного учащегося, отнесенного к группе с низким уровнем развития. В КГ уровень развития основных качеств не претерпевает существенных изменений, а большинство показателей остаются на среднем уровне.

Заключение. Таким образом, предложенная комплексная методика использования неурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий физическими упражнениями оказывает положительное влияние на физическую подготовленность младших школьников и может быть рекомендована для использования в практике образовательных учреждений.

Литература:

1. Бабенкова, Е. А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях: метод. рекомендации. – М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 89 с. *2.* Боген, М. М. Система эффективного физического воспитания и начальной спортивной подготовки школьников – гарантия здоровья, работоспособности, благополучия страны: (Ч. 1) / М.М. Боген, М.В. Боген // Детский тренер. – 2014. – № 4. – С. 72-86. *3.* Михайлов, Н. Г. Физическая культура в новом формате// Вестник образования: Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. – 2011. – №2. – С. 34-40.

ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Нарскин А. Г.**, к.п.н., доцент, **Шеренда С. В.**, к.п.н., доцент, **Окунев Е. Ю.
Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». г. Гомель, Республика Беларусь.

В настоящее время большой научный и практический интерес вызывает проблема силовой подготовки юношей. Это обусловлено прежде изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни нашего общества. Однако разработка методических рекомендаций по широкому внедрению атлетической гимнастики как одного из направлений силовой подготовки подрастающего поколения сдерживается недостаточным количеством научных исследований. Решение данной проблемы возможно на основе выявления педагогических и физиологических закономерностей развития силовых возможностей, что позволит эффективно планировать тренировочные нагрузки на занятиях силовыми упражнениями с учетом возраста, пола и морфофункциональных особенностей занимающихся.

Как свидетельствуют исследования многих авторов, наиболее благоприятным периодом для развития силовых качеств является подростковый и юношеский возраст. В этом возрасте рационально построенные занятия силовыми упражнениями не только не вызывают патологических изменений, а наоборот, оказывают положительное влияние на растущий организм.

Цель нашего исследования заключалась в изучении динамики соматометрических и физиологических показателей у юношей, занимающихся атлетической гимнастикой. Исследование проводилось на базе атлетического зала ДЮК ФП «Золотая рысь» (г. Гомель). В нем приняли участие учащиеся старших классов СОШ №44 г. Гомеля, не занимающиеся в спортивных секциях (29 человек, из числа которых была сформирована контрольная группа), и

старшеклассники, занимающиеся атлетической гимнастикой в ДЮК ФП «Золотая рысь» первый год (экспериментальная группа, численностью 30 человек). По результатам предварительной соматоскопии телосложение всех обследуемых было классифицировано как нормостеническое. Юноши экспериментальной группы занимались под руководством квалифицированного тренера три раза в неделю во второй половине дня по тренировочной программе с нагрузкой не более 80% от max (ПМ = 8-12).

В ходе исследования нами изучалась динамика соматометрических показателей: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки и т.д., а также соотношение костного, жирового и мышечного компонентов состава тела и физиологические показатели оценки физического развития (ЖЕЛ, индекс Пинье, показатель Эрисмана, жизненный индекс, силовой индекс).

Следует подчеркнуть, что перед началом эксперимента по всем исследуемым параметрам межгрупповых достоверных различий обнаружено не было (Р>0,05).

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные установили положительную динамику показателей, характеризующих состояние физического развития юношей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако по его окончании среднегрупповые результаты в группах имели некоторые различия.

Так, у юношей экспериментальной группы вес тела увеличился в среднем на 4,3 кг (или 6,5%), при этом достоверность различий составила t=2,44, Р<0,05. В то же время у старшеклассников в контрольной группе прирост массы тела был менее значим, и составил 1,45 кг (или 2,2%), при t=0,66, Р>0,05. Кроме этого, в экспериментальной группе среднегрупповое значение окружности грудной клетки за период исследования достоверно значимо выросло с 91,03±0,9 см в начале исследования до 94,97±0,8 см по его завершении (при t=3,3 Р<0,01), в то время как в контрольной группе прирост данного показателя был недостоверным и составил 1,44 см, при t=1,2 при достоверности различий Р>0,05.

Более высоким и достоверно значимым за период педагогического эксперимента у юношей экспериментальной группы оказался и прирост объемов плеча (с 29±0,5 см до 31,7±0,6 см, при t=3,45, Р<0,01) и бедра (с 51,9±1,01 см до 55,2±1,2 см, при t=2,1, Р<0,05), в то время как в контрольной группе исследуемые показатели увеличились с 28,5±0,6 см до 29,1±0,7 см (при t=0,65, Р>0,05) и с 51,2±1,5 см до 52,02 ± 1,4 см (при t=0,4, Р>0,05) соответственно.

При анализе физиологических показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах была выявлена положительная динамика, однако прирост результатов индекса Пинье и показателя Эрисмана у юношей в экспериментальной группе оказался значительно выше и являлся статистически достоверно значимым. В частности, в экспериментальной группе среднегрупповое значение индекса Пинье уменьшилось с 21,6 ± 2,3 у.е. до 17,4± 1,2 у.е. (прирост составил 21% при достоверности различий t=2,34, Р<0,05). Вместе с тем в контрольной группе данный показатель уменьшился с исходных 23±1,5 у.е. до 22,15±1,4 у.е. по окончании эксперимента (прирост составил 4,4% при достоверности различий t=0,51, Р>0,05). По среднему значению индекса Эрисмана в экспериментальной группе исходный результат составлял 3,8±0,7 у.е., увеличившись к концу эксперимента до 6,454±0,64 у.е. (прирост при этом составил 59,3% при достоверности различий t=3,1, Р<0,01). В то же время в контрольной группе среднее значение данного параметра увеличилось с 3,3±0,6 у.е. до 3,7±0,5 у.е. (при этом прирост составил 11% при достоверности различий t=0,42, Р>0,05). На наш взгляд, значительный прирост среднегрупповых результатов индекса Пинье и показателя Эрисмана в экспериментальной группе вызван более выраженным набором мышечной массы и увеличением объема грудной клетки вследствие занятий силовыми упражнениями.

При анализе среднегрупповых данных ЖЕЛ достоверных отличий в исходных и конечных результатах нами не выявлено как в экспериментальной (t=0,41, Р>0,05), так и в контрольной группе (t=0,27 Р>0,05). Вместе с тем, с некоторой степенью условности, можно отметить, что и здесь показатели по t-критерию Стьюдента были несколько выше в экспери-

ментальной группе. При общей положительной динамике в обеих группах отсутствие статистически значимых результатов можно объяснить тем, что занятия с отягощениями незначительно влияют на прирост объема жизненной емкости легких.

По окончании педагогического эксперимента было установлено, что процентная доля жирового компонента у юношей экспериментальной группы уменьшилась в среднем на 29%, при достоверности различий t=2,2, P<0,05 (с 14,13±1,4% от массы тела у начинающих атлетов до 10,5±0,9% от массы тела у юношей со стажем тренировок более 6 месяцев), что является благоприятным признаком и может рассматриваться как оздоровительное воздействие, оказываемое на организм занимающихся атлетической гимнастикой. В контрольной группе наблюдалась отрицательная тенденция: доля жирового компонента у юношей недостоверно увеличилась на 1,38% – с 14,4±1,5% в начале эксперимента до 14,6±1,6% по его завершении (при t=0,1, P>0,05).

Вместе с этим процент мышечной массы в экспериментальной группе увеличился в среднем на 5,29% – с 51,5±0,4% до 54,3±0,41% (при достоверности различий t=2,9, P<0,01), в то время как в контрольной группе прирост данного показателя оказался статистически недостоверен и составил всего 1,99% (с 49,9±0,5% в начале исследования до 50,8±0,54% по его окончании, достоверность различий t=1,27, P>0,05).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют что у юношей, занимающихся атлетической гимнастикой, наблюдается относительно стабильный и статистически достоверный прирост соматометрических и физиологических показателей в сравнении с учащимися старших классов, двигательная активность которых ограничена двумя уроками по физической культуре в школе.

Литература:

1. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *2.* Рахматов, А. И. Подбор специально-подготовительных упражнений в силовой подготовке юных пауэрлифтеров II-III разряда для тренировки в приседе со штангой на плечах / А.И. Рахматов, В.А. Галкин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 60. – №5. – С. 57-61. *3.* Рахматов, А. И. Сравнительное исследование физических нагрузок на физкультурных занятиях у девушек студенток, занимающихся циклическими, игровыми, силовыми и аэробными упражнениями / А.И. Рахматов. И.В. Машошина, О.А. Швачун // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2016. – №2. – С. 43-49. *4.* Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А.И. Рахматов // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – С.1357-1361.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПЕДАГОГА

Недобывайло В. П., *доцент,* ***Фирюлин А. Н.***

Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия.

Модернизация российского образования призвана способствовать развитию системы образования. Важнейшие ее цели определены в «Концепции модернизации российского образования». В данном документе обращается внимание на то, что развивающемуся обществу нужны «современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуациях выбора, прогнозируя их возможные последствия, способы к сотрудничеству, отличаются мобильностью и динамизмом, конкурентоспособностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны».

Решить такие общественно значимые задачи способны педагоги, личностные и профессиональные качества которых позволяют воспитывать молодежь в соответствии с требованием времени. Невозможно педагогу передать воспитаннику то, чем он сам не обладает. Выдающийся педагог и гуманист А. Дистервег писал: «…невозможно дать другому того, чего не имеешь сам, и невозможно развивать, воспитывать и образовывать других, не будучи самому развитым, воспитанным и образованным».

Для решения поставленных сложных задач по совершенствованию учебно-воспитательного процесса представляется актуальной проблема, сохранения здоровья современного педагога как основы его работоспособности, позитивного настроя на жизнь, на общение с людьми.

Феномены «здоровье», «здоровый образ жизни», «ценностные ориентации» имеют глубокие исторические корни. Еще в древнем мире интерес к здоровью и сохранению жизни человека был достаточно высок. Несмотря на различия в подходах к проблеме здорового образа жизни, мыслители и врачеватели древности признавали необходимость гармонии трёх начал в человеке – вопросы здоровья и здорового образа жизни. Среди них – «Поучение» Владимира Мономаха и «Домострой», в которых рассматриваются вопросы гигиены быта, представлена одна из систем оздоровления населения в государственном масштабе.

В российской науке проблема сохранения здоровья учителей впервые была, рассмотрена в трудах выдающегося российского ученого-гигиениста Ф.Ф. Эрисмана. В своей работе «Профессиональная гигиена или гигиена умственного и физического труда» автор, раскрывая зависимость заболеваний учителей от характера их профессиональной деятельности, доказывает, что «нравственные условия жизни не менее важны ,чем физические, без душевного удовлетворения, без веселости духа, без надежды – нет здоровья!». Ф.Ф. Эрисман одним из первых обратил внимание на важнейшую составляющую здоровья – оптимистичную жизненную позицию.

Значительный вклад в научный анализ проблемы здоровья и здорового образа жизни внес выдающийся русский ученый, лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников. Следуя предложенной им теории ортобиоза, то есть «правильной жизни, основанной на изменении человеческой природы, на установление средств к исправлению её дисгармоний», возможно избежать бедствий, связанных со старостью. И.И. Мечников определил основные направления поддерживания здоровья в соответствии с ортобиозом.

Развивая теорию И.И. Мечникова, В.М. Шепель разработал теоретико-методологические основы ортобиотики -науки, изучающей «технологию самосбережения людьми здоровья и наполнения жизненным оптимизмом». По мнению ученого, ортобиотика должна иметь превентивное предназначение, упреждать образование и развитие патологических процессов в организме человека, руководствуясь системным подходом к разработке методов по оказанию помощи и обучению людей активизации их «внутренних ресурсов».

Классики российской педагогической науки К.Д. Ушинский, М.А. Пирогов, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, В.А. Сухомлинский заботу о здоровье рассматривали как важнейший компонент всестороннего развития личности. Положение К.Д. Ушинского о важности обучения учителей наукам о здоровье и его сбережении, возможно экстраполировать как на систему подготовки будущих педагогов, так и на систему повышения квалификации, поскольку поддержание мотивации к здоровьесбережению является перманентным процессом. Н.И. Пирогов и П.Ф. Лесгафт обращали внимание на непосредственную связь между образом жизни, который ведет человек и состоянием его здоровья. Оба педагога убедительно показали взаимосвязь физического и нравственного здоровья, делая акцент на осознании происходящего во внутреннем мире человека. Одним из основополагающих является утверждение В.А. Сухомлинского, что забота о здоровье и сохранении жизни есть приоритетная составляющая деятельности педагога. В.А. Сухомлинский тесно связывал физическое, психическое

и духовное здоровье личности, придавая особое значение развитию в человеке чувствительности. «Каждый человек самый чуткий, самый необходимый врач для самого себя, в этой истине я глубоко убедился, воспитывая детей подростков, юношей и девушек».

Исходя из существующих в научной литературе взглядов на здоровье, в процессе исследования сформулировано авторское понимание: здоровье – это совокупность физических, психических, духовно-нравственных состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру. Поскольку здоровье не является заданной на всю жизнь константой, его необходимо укреплять, что реализуется в процессе самосбережения здоровья как активного целенаправленного воздействия человека на состояние своего здоровья. Одним из условий осуществления этого процесса является осознанием педагогом ответственности за своё здоровье. Таким образом, самосбережение здоровья - специфическая форма активности человека, мотивированная его ответственностью за свою жизнь и направленная на поддержание и укрепление своего здоровья.

С понятием здоровья тесно связано понятие здорового образа жизни. В целом образ жизни - совокупность условий, форм обращения и видов деятельности человека. Исходя из позиции триединства содержания здоровья, здоровый образ жизни -комплекс условий, форм обращения и видов деятельности человека, благодаря которым осуществляется сбережение и укрепление физического, психологического и духовно-нравственного здоровья.

Литература:

1. Корпачева, Е. С. Формирование культуры здоровья студентов средствами физического воспитания / Е.С. Корпачева, Н.Г. Михайлов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / ред.: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. – Казань, 2013. – С. 133-135.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЕТЕЙ 4-12 ЛЕТ

Никитушкин В. Г., *д.п.н., профессор.*

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. Проблема мотивация к физической активности старших дошкольников и младших школьников опирается на мотивационно-ценностный подход к физическому воспитанию и создание для этого необходимых психолого-педагогических условий. Вопросам повышения мотивации детей и подростков к занятиям физической культурой в различных спортивных учреждениях посвящено большое количество экспериментальных работ в педагогической науке.

Ключевые слова: дошкольники, младшие школьники, дети 4-12 лет, мотивация, занятия физической культурой, спортивно-ориентированное физическое воспитание.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких познаний теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. При этом суммирование этих знаний обеспечивает их перерастание в убеждения и мотивы.

Формирование определенного мировоззрения в рамках возрастных возможностей ребенка в дошкольном учреждении связано с учетом особенностей его интересов и характера

их мотивации. При положительном эмоциональном отношении к занятиям физической культурой у детей недостаточно развит мотивационный компонент. При ранжировании видов учебной деятельности по данным Т.П. Бакурова [1] физкультурное занятие заняло 4 ранговое место, а посещать занятия 3 раза в неделю хотели бы всего 36 % детей. Это еще раз подчеркивает необходимость поиска в виде средств и методов физической культуры для более активного и эффективного приобщения детей к занятиям двигательного характера.

Для решения данной проблемы общеизвестно, что в дошкольном возрасте средством, повышающим эмоциональное отношение к занятиям физической культурой, обеспечивающим устойчивый интерес, являются подвижные игры. Данный вид физических упражнений оказывает положительное влияние на двигательное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание, что в свою очередь положительным образом сказывается и на формировании положительного отношения к занятиям физической культурой и улучшения показателей физической подготовленности.

Особую роль в формировании мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой, по данным Л.И. Лубышевой [2], играет позиция приобщения к традициям большого спорта. Целесообразно вооружить детей знаниями в области физической культуры, спорта и олимпийского воспитания, используя в этих целях игровую программу спортивного воспитания. Занятия по данной методике позволяют детям ориентироваться в мире спорта, оказывают влияние на повышение интереса к занятиям, воспитывая стремление стать сильными и ловкими, формируя у детей привычку к здоровому образу жизни.

Детский возраст является важным этапом для многолетнего физического развития и благоприятным для начала спортивной подготовки. Занятия избранным видом спорта организуются уже с самыми маленькими детьми, причем не только для овладения ими техникой, но и для специфического влияния на развитие и формирование их организма, одновременно применяются и другие упражнения, чтобы обеспечить всестороннее физическое развитие.

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне [4]. Показатели развития двигательной функции занимающихся спортом детей могут изменяться в диапазоне от 5 до 25 % в зависимости от использования различных средств физического воспитания. У регулярно занимающихся спортом детей прирост показателей развития физических качеств в течение 3 лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом [3].

Большое значение для начальных занятий спортом у детей, юношей и девушек имеет интерес, возникающий на основе осознанной мотивации. Мотивация характеризует отношение ребенка к тому или иному проявлению деятельности и связана с возникновением потребности к познанию. Мотивация, интерес и потребность – все это необходимые условия для начала занятий спортом. Тренировочный процесс совершенствуется более активно в тех случаях, когда он имеет проблемно-мотивационную основу, создает живой интерес к предмету. Мотивы стимулируют, организуют и направляют тренировочную деятельность.

С целью определения роли и места физической культуры и спорта в жизни детей дошкольного возраста и определения основных факторов, оказывающих влияние на занятия физической культурой и спортом был проведен анкетный опрос их родителей.

Так, опрашиваемые родители сообщили, что большинство детей в детском саду посещали физкультурные занятия. При переходе из детского сада в школу необходимо отметить, что кроме занятий по физической культуре, 38 % детей начали заниматься в свободное от учебы время в школьных секциях (ОФП – 30 % и в спортивных секциях – 40 %). При этом в первом классе у мальчиков, по мнению родителей, такие занятия способствуют воспитанию

дисциплинированности, развитию уверенности в себе, рациональному использованию личного времени.

Интересно, что большинство родителей в физическом воспитании детей исходит из личного опыта, просмотра телевизионных передач, что дает большие возможности, по их мнению, для расширения средств, способов и методов пропаганды физкультуры и спорта с целью оптимизации процесса физического воспитания как в школе, так и в детском саду.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование родителями физкультурно-спортивной деятельности в воспитании детей существенным образом зависит от их оценки её культурно-воспитательной роли. Физическое здоровье ребенка, частота заболеваний оказывают влияние на его физкультурно-спортивную и двигательную активность. В то же время регулярные занятия физкультурой и спортом снижают заболеваемость, способствуют укреплению здоровья и совершенствуют физическое развитие детей, содействуя их адаптации к изменившимся социальным условиям. Решающее влияние на приобщение детей к физкультуре оказывает личный пример родителей, их ценностные ориентации, спортивно-физкультурные умения и физкультурная грамотность, а также совместные занятия с детьми.

С целью определения потребностно-мотивационных ориентаций юных спортсменов младшего школьного возраста и их родителей были проведены исследования.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития двигательных способностей. Развитие двигательных способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое – стимулирующее развитие двигательных способностей и второе – направленное развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков и связано с обучением детей основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей организма и обеспечивается путем выполнения хорошо освоенных упражнений в условиях изменения величины тренировочной нагрузки.

В результате анкетного опроса установлено, что родители не в полной мере осознают ценность здоровья своего ребенка. Согласно анкетного опроса из общего числа (n=158, из них родители – 56 и спортсмены – 102 человек), заявили, что они относительно здоровы.

На вопрос, как часто Вы болеете? – 6,8 % спортсмены первого года обучения этапа начальной подготовки ответили – часто (n=58), 36,7 % – редко (n=92), 58,2 % – очень редко (n=8) 5,1 %; спортсмены третьего года обучения, соответственно, – часто 24,0 % (n=38), редко – 66,0 % (n=104), и очень редко – 10,0 % (n=16).

Практически все дети, занимающиеся спортом, указывают на то, что спортивные тренировки являются средством для улучшения состояния здоровья.

На вопрос, способствуют ли обязательные занятия спортом укреплению здоровья? Положительно ответили 87,3 % (n=138) спортсмены первого года обучения этапа начальной подготовки и 96,2 % (n=152) спортсмены третьего года обучения. Вариант ответа «нет, не способствуют» не выбрал ни один спортсмен.

Результаты ответов на вопрос, какие факторы мотивируют к занятиям спортом, показывают, что чувствуют потребность в физической активности 19,6 % спортсменов (n=31), желают найти друзей в совместной физкультурно-спортивной деятельности – 17,7 % (n=28), желают стать чемпионами – 50,6 % (n=80) и получить удовольствие, развлечение, активный отдых – 12,6 % (n=20).

На вопрос, что побудило Вас заняться спортом? Были получены следующие ответы:

– советы родителей – 13,3 % (n =21);

– советы друзей (они уже занимаются) –15,8 % (n=25);

– рекомендации учителя физкультуры – 34,8 % (n=55);

– спортивные передачи по телевизору – 36,0 % (n=57).

По данным возрастной динамике показателей физической подготовленности детей 6-8 лет определено: – достоверное увеличение абсолютного большинства показателей физической подготовленности в группах шестилетних детей; – аналогичная картина выявлена в семилетнем возрасте; – восьмилетние дети имеют более высокие показатели по быстроте, силе, выносливости, ловкости, кроме гибкости.

Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое осуществляется на протяжении ряда лет. С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее развитие функций сенсорных систем организма происходит менее интенсивно. Следовательно, уже к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

У детей 6-13 лет, занимающихся спортом, развитие организма происходит интенсивнее. Поэтому функциональные перестройки в этом возрасте создают благоприятные предпосылки для развития двигательных качеств.

Возраст детей 8-10 лет охватывает этап предварительной подготовки в детско-юношеских спортивных школах. Этап предварительной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа последующего овладения спортивным мастерством.

Полученные результаты анкетного опроса об уровне здоровья и потребностно-мотивационной ориентации в дальнейшем послужили предпосылкой для разработки системы построения многолетней подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Литература:

1. Бакурова, Т. П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности: автореф. дис…канд. пед. наук / Т.П. Бакурова. – Омск, 2001. – 23 с. *2.* Лубышева, Л. И. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников/ Л.И. Лубышева/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 16-21. *3.* Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н.Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. *4.* Никитушкин, В. Г. Исследование физической подготовленности и функционального состояния старших школьников и студентов / В.Г. Никитушкин, Л.Г. Аннамырадова, Ю.И. Разинов/ Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 48-52.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Парфенова С. О.*, к.п.н., доцент. Майкопский государственный технологический университет. г. Майкоп. Республика Адыгея, Россия.*
Митусова Е. Д.*, к.п.н., доцент. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).г. Москва, Россия.*

Различные подходы в изучении роли и места двигательных координаций в двигательной деятельности подчеркивают большую теоретическую значимость данной проблемы.

К сожалению, при анализе специальной литературы мы не обнаружили педагогической технологии, позволяющей эффективно решить проблему оптимального сочетания про-

цессов развития интереса к занятиям и формирования координационных способностей [1]. Данное обстоятельство определяет актуальность нашего исследования. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Цель исследования – оптимизация двигательного режима детей младшего школьного возраста в учебном процессе на основе разработки и внедрения научно-обоснованной методики использования подвижных игр [1].

Задачи исследования: 1. Разработать технологию развития двигательных координаций у детей младшего школьного возраста, основанную на активном применении игрового метод. *2.* Выявить динамику изменения физической подготовленности школьников младших классов в течение учебного года.

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, педагогический эксперимент для определения эффективности разработанной нами технологии. В нем принимали участие юноши 3-х классов школы №24 г. Коломна в количестве 24 человека. Контрольная группа – 12 человек – занималась по общепринятой программе по предмету «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы, а экспериментальная группа –12 человек – по разработанной нами программе с применением в основной части урока подвижных игр. Занятия проводились в течение I и III учебной четверти (сентябрь – март) 3 раза в неделю по 1 академическому часу (51 час – 17 недель).

Координационные способности определялись нами как «совокупность двигательных способностей, объединенных понятием «ловкость». которые выражаются в умениях овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности» [2, 3, 4].

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Уровень координационной способности определяется следующими способами в действиях индивида: – быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; – точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; – дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения; – приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; – прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени; – ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способности.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. [5].

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее,

отличаются друг от друга. Развивающий инновационный комплекс был включен в содержание специальной части разминки учебного занятия экспериментальной группы, основанный на активном применении игрового метода и включает в себя специально подобранные подвижные игры на развитие пластичности и ритмичности движений, согласованности движений и переключению с одного движения на другое. Игры проводились с музыкальным сопровождением различных по характеру произведения и темпу, в парах и группах. Использование музыки на занятиях предназначалось не только в качестве создания эмоционального настроя, но и как средства формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Подобранные игры мы классифицировали по трем направлениям. Это игры на развитие согласованности движений и переключение с одного движения на другое, игры на развитие пластичности и игры на развитие ритмичности движений (табл.1).

Таблица 1

Классификация игр		
Игры на развитие согласованности движений и переключения с одного движения на другое	Игры на развитие пластичности движений	Игры на развитие ритмичности движений
«Делай как я!» «Покажи и повтори!» «Зеркало» «Заблудившийся рассказчик»	«Музей восковых фигур» «Создай образ» «Покажи эмоцию» «Оживление картины»	«Хлопки и притопы» «Паровозики» «Бег со связанными ногами» «Танец»

Подготовительная часть занятия состояла из специально подобранных подвижных игр направленных на развитие двигательных координаций. Комплекс состоит из 12 игр, что позволяло использовать новую игру в каждом последующем занятии.

Развивающий модуль рассчитан на занятия, проводимые 3 раза в неделю. Время одного занятия 120 минут. В одном занятии включается одна игра определенной направленности. На следующем занятии необходимо использовать игру уже другой направленности. После трех занятий цикл возобновляется. В месяц занимающиеся овладевают двенадцатью подвижными играми разной направленности.

Каждая игра проводилась в течение 20 минут после общей части разминки, включающий в себя комплекс ОРУ. После проведения игры следовала основная часть занятия. Основная часть занятия была идентичной для обеих групп и соответствовала учебной программы младших классов.

В начале применения экспериментальной методики больше времени уделялось объяснению правил и условий игры, так как правильное исполнение новых движений в игре уже содержало в себе координационную сложность для занимающихся. Координационная трудность выполнения увеличивалась за счет увеличения темпа и ритма музыки, изменения направлений движения. Уровень развития быстроты оценивали тестом «Бег на месте за 30 сек». Исходный уровень показателя быстроты контрольной группы на 0,1 выше показателя экспериментальной группы ($p>0,05$). После проведения эксперимента показатели изменились весьма не значительно. Достоверность различий наблюдается в показателях силы разгибателя локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча внутри контрольной группы мальчиков. Достоверность различий среди девочек отсутствует.

Динамика изменения показателей уровня физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп в ходе проводимого эксперимента показывает, что наибольший прирост наблюдается в упражнениях силовой, скоростно-силовой на-

правленности, сопряженных с развитием двигательных координаций (рис. 1). Задачи улучшить показатели быстроты нами не ставились, в связи с тем, что в предложенных нами играх ставилось условие правильного и точного исполнения действий.



Рис.1. Динамика изменений показателей уровня физической подготовленности

Заключение. Разработка и научное обоснование развития двигательных координаций на основе активного применения подвижных игр представляет значительные возможности для повышения эффективности учебного процесса. Разработанный комплекс подвижных игр для учащихся младших классов может быть рекомендован для реализации в рамках проекта «Третий урок» в ряде школ Российской Федерации.

Литература:

1. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с. *2.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Пищулина Н. С.*, *Семенова С. А.*,** *к.п.н., доцент*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Кроме того, вода имеет особое значение для человеческого организма в целом, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Однако, в среднем процент детей, посещающих бассейн в условиях дошкольного учреждения, по нашим наблюдениям, составляет не более 50% от общего числа. В то же время, процент часто болеющих детей очень высок. У многих родителей бытует мнение, что бассейн является фактором риска для развития простудных заболеваний.

Таким образом, мы имеем противоречие между доказанным и научно обоснованным оздоровительным эффектом плавания на организм человека и реально существующими факторами негативного отношения к занятиям плаванием со стороны родителей.

Поэтому *целью нашего исследования* является разработка организационно-педагогических условий проведения физкультурно-оздоровительных занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста, позволяющих снизить ОРВИ и ОРЗ.

Перед началом исследования нами был проведен анализ заболеваемости детей ОРВИ за предыдущий год (Рис 1.).

Большая часть детей переболела 3-4 и более раз. Причем на период конец сентября - начало ноября пришелся самый пик заболеваний, второй пик пришелся на второй триместр декабря и февраль.

Бассейн начинает свою работу в октябре, когда включается отопление в детском саду. Как показало исследование, именно этот период является одним из наиболее неблагоприятных в плане простудных заболеваний. Дети в этот период ослаблены и успевают переболеть.

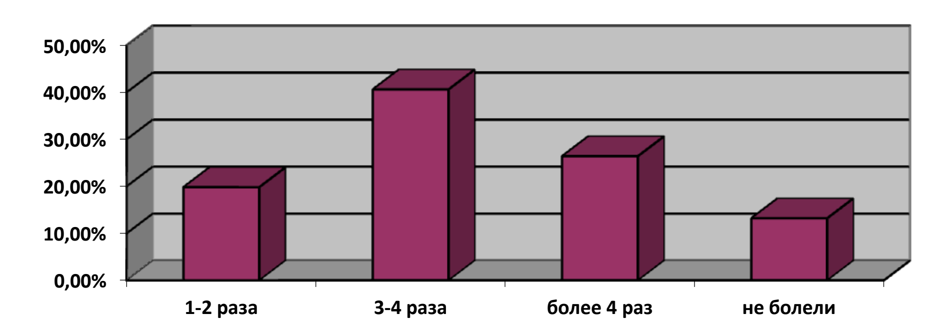


Рис. 1. Процент детей перенесших простудные заболевания ОРВИ, ОРЗ
в период с сентября по февраль 2015 г.

Нами были разработаны специальные закаливающие мероприятия, которые начинались за месяц до начала занятий плаванием в помещении бассейна, начиная со второй недели сентября. Они включали в себя: растирание полотенцем; дыхательные упражнения [3]; контрастное обливание ног или ножные ванночки; массаж стоп по рефлекторной дорожке; фиточай.

Такой подход позволил снизить заболеваемость еще до начала занятий плаванием и обеспечил подготовку детей к проведению водных процедур.

Нами были проанализированы различные подходы к закаливанию во время занятий в бассейне [1, 2] и, в связи с тем, что дети часто болеют, был выбран нетрадиционный способ закаливания по С.А. Неустроеву, который включал в себя следующее: t воды (27-26 С), t возд (29-30 С), постепенно снижается температура воздуха и к концу сезона температурные пороги соответствуют традиционному закаливанию по Ю.Ф. Замановскому; контрастные обливания для лица и кистей рук во время нахождения в бассейне (к концу сезона с головой); в конце занятия контрастный душ, заканчивая теплой водой 36-38 С.

Занятия в контрольной группе проходили без изменений.

За 6 месяцев занятий в экспериментальной группе произошли выраженные положительные сдвиги. (Рис.2.)

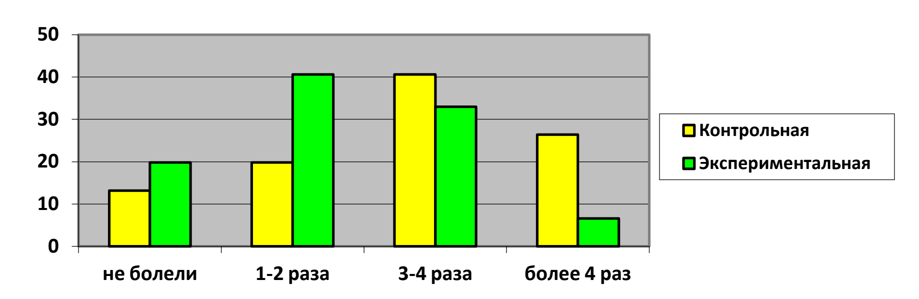


Рис. 2. Динамика заболеваемости в группах

Так, число детей, не заболевших ни разу, увеличилось с 12% до 20%, число детей переболевших 3-4 раза снизилось с 40% до 32%, число детей переболевших более 4-х раз снизилось с 26% до 6%. В контрольной же группе существенных изменений по заболеваемости не произошло.

Таким образом, разработанный нами комплекс организационно-педагогических условий проведения занятий в бассейне показал свою эффективность и может быть рекомендован для организации занятий оздоровительным плаванием в дошкольных учреждениях.

Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 76 с. *2.* Кузнецова, М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2012. – 112 с. *3.* Семенова, С. А. Применение дыхательных упражнений на уроках по физической культуре / С.А. Семенова // матер. научно-практической конференции с международным участием. – М., 2013. – С.277-279 .

ФИТНЕС – ОДИН ИЗ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Посохов А. В., *к.б.н., доцент,* ***Сивых А. А.***
Белгородский государственный национальный исследовательский университет. г. Белгород, Россия

Приоритетным направлением физической культуры является укрепление здоровья населения. Сегодня это направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Среди них довольно широкое распространение получил в последние годы так называемый, «оздоровительный фитнес».

Фитнес – это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Желание быть в форме – естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнес – шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека, а также – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат, которая включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально – в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Фитнес отражает способность вести без ущерба для здоровья достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность.

Фитнес подразделяется на три вида: – общий фитнес, – физический фитнес, – спортивно-ориентированный.

Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий. Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности и некоторого удовлетворения потребности в двигательной деятельности. Обычно этому соответствует 2-3-разовый в неделю режим занятий.

Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Это «базовый» фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

Спортивно-ориентированный фитнес – наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

Таким образом, каждый вид фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски – что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

В последнее время наши дети все меньше и меньше времени уделяют занятиям спортом. Их влечет к себе экран телевизора и монитор компьютера. И как следствие, увеличивается количество хронических заболеваний. И задача родителей и педагогов привлечь их к занятиям физической культурой. Чтобы развить интерес к занятиям спортом необходимо включать в уроки физической культуры элементы атлетической гимнастики, аэробики, занятия на тренажерах для укрепления различных групп мышц, можно разработать фитнесс – программы для ребенка. Таким образом, фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры, способствуют сохранению и укреплению здоровья молодёжи, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Литература:

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин Ю.В., Менхин А.В. – Ростов н/Д: Феникс 2002. 2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с. 3. Кадурова, И. В. Использование элементов фитнеса на уроках физической культуры. – Ленинск-Кузнецкий, 2013. 4. Большая энциклопедия фитнеса /Невский А.А. – 2007.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Пресняков В. В.**, к.п.н., доцент, **Вашкевич Н. Г.
Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации, г. Смоленск, Россия

Метод стабилометрии и его различные варианты применяются во многих областях медицины в качестве метода исследования функции равновесия, проприоцептивной системы, зрительного анализатора, вестибулярного аппарата и других функций организма, прямо или косвенно связанных с поддержанием равновесия.

Диагностика функционального состояния опорно-двигательного аппарата у курсантов

методами стабилометрии пока не нашла широкого применения. Однако внедрение этого метода исследований в практику спорта представляет несомненный интерес для педагогов и тренеров, так как позволит получить новую информацию, способствующую более эффективному управлению учебно-тренировочным процессом.

Не менее важным является изучение изменения функции равновесия у курсантов под воздействием тренировочных нагрузок. Основным параметром, показывающим глобальные характеристики баланса тела (смещение нагрузки влево и вправо, вперед или назад от нормального положения), является абсолютное положение центра давления, которое описывается в системе координат, включающей стопы обследуемого.

Как известно, поддержание равновесия при стоянии - процесс динамический. Тело стоящего человека совершает иногда практически невидимые, иногда хорошо заметные колебательные движения в различных плоскостях около некоторого среднего положения. Характеристика колебаний: их амплитуда, частота, направление, а также среднее положение в проекции на плоскость опоры являются чувствительными параметрами, отражающими состояние различных систем, включенных в поддержание баланса.

Для проведения исследований применялся современный стабилометрический комплекс «МБН-БИОМЕХАНИКА», состоящий из динамометрической платформы и двухмониторного компьютера со специализированным программным пакетом «Стабилометрия» (ТУ 9441-007-26458937-95, погрешность измерений ± 2 %). Основной инструмент проведения исследований - стабилометрическая платформа, представляет собой две металлические плиты, с установленными между ними датчиками силы в трех точках, образующих равнобедренный треугольник.

Курсант устанавливался на платформу, в положении пятки вместе, носки разведены на угол в 30 градусов. Расстояние между стопами для такой установки нормировано. Нормирование предполагает привязку данного расстояния к собственным антропометрическим параметрам спортсмена.

После установки стоп на платформу курсант принимает вертикальное положение, по возможности, прямо. До начала регистрации испытуемого инструктируют о том, куда направить взгляд, что нужно делать и какие действия следует исключить. В процессе регистрации с открытыми глазами курсант фокусирует взгляд на специальном маркере (круг с диаметром 5 см на дистанции 3 метра прямо перед глазами пациента). Время регистрации стабилограммы составляет 50 с. Полученная стабилограмма записывалась в базу данных компьютера, после чего проводился анализ показателей функции равновесия у курсантов.

Характер получаемого во время регистрации стабилограммы сигнала позволяет применять самые различные методы для его обработки. С точки зрения клинического анализа следующие параметры имеют доминирующее значение и используются в подавляющем большинстве исследований:

- абсолютное положение центра давления (в системе координат исследуемого);
- девиации центра давления около среднего положения;
- длина статокинезиограммы;
- средняя скорость движения центра давления;
- средняя площадь статокинезиограммы.

Положение центра давления при спокойном стоянии человека с открытыми глазами в системе координат описывается двумя показателями: координаты X и Y.

Скорость перемещения центра давления (V) - величина, определяющаяся отношением длины пути ЦД за время исследования ко времени исследования. Этот параметр является комплексным. На него оказывают влияние два основных фактора: величина девиаций ЦД и частота, с которыми они происходят. Скорость перемещения ЦД является удобным сборным,

зависимым параметром. При увеличении амплитуды колебаний и их частоты скорость движения ЦД будет возрастать.

Можно определенно констатировать тот факт, что функциональное состояние опорно-двигательного аппарата во многом определяет возможности курсантов-спортсменов эффективно выполнять работу любой направленности, так как высокий уровень его концентрирует действия мышечных систем в нужном направлении. Данные стабилометрического обследования позволяют сделать объективные выводы о состоянии опорно-двигательного аппарата курсантов и эффективности мышечной системы нижних конечностей, которая позволяет им не снижать частоты и интенсивности бега на протяжении всей соревновательной дистанции.

Литература:

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. *2.* Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. *4.* Ратов, И. П. Двигательные возможности человека / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 124 с. *5.* Сабирова, И. А. Формирование рациональной изготовки стрелков при использовании средств срочной информации / И.А. Сабирова // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 3. – С. 66-68. *6.* Сабирова, И. А. Исследование стабилометрических показателей параметров устойчивости «изготовки» стрелков-винтовочников // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 43-45. *7.* Шестаков, М. Использование стабилометрии в спорте / М. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-14 – ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА – УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Ретюнских М. Е., *к.п.н., доцент.*
Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж, Россия.
Швачун О.А., *к.п.н., доцент.*
Российский государственный университет правосудия, филиал в г. Воронеже.

Изучение структуры физической подготовленности школьников 11-14 летнего возраста поможет правильно подобрать и планировать физические нагрузки на уроках физической культуры. Знание приоритетных факторов в подготовленности школьников основной медицинской группы должно стать ориентиром в подтягивании слабых сторон подготовленности учащихся подготовительной медицинской группы.

У мальчиков 11-12 лет основной медицинской группы в структуре физической подготовленности наблюдается сильная корреляционная взаимосвязь в тестах, характеризующих скоростную и скоростно-силовую подготовленность, средняя – в тестах, характеризующих проявление выносливости, тогда как у мальчиков подготовительной группы эти зависимости существенно ниже (табл.1,2).

Полученные данные характеризуют преимущественно опережающее развитие скоростной и скоростно-силовой подготовленности у учащихся 11-12 лет основной медицинской группы в сравнении с силовой подготовленностью и выносливостью, факторные веса которых, в условиях математической обработки корреляционной матрицы методами факторного анализа, оказались бы сравнительно более низкими, чем значения на факторах быстроты и скоростно-силовых способностей.

Таблица 1

Корреляционная матрица взаимосвязи двигательных тестов в структуре физической подготовленности мальчиков основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Возраст (лет), мальчики			
		11	12	13	14
1.	Бег 30 м – прыжок в длину с места	—0,887	—0,724	—0,408	—0,610
2.	Бег 30 м – челночный бег 3х10 м	+ 0,886	+ 0,712	+ 0,495	+ 0,615
3.	Бег 30 м – 6-минутный бег	—0,325	—0,450	—0,458	—0,297
4.	Прыжок в длину с места – челночный бег 3х10 м	—0,863	—0,678	—0,350	—0,514
5.	Прыжок в длину с места – 6-минутный бег	+ 0,337	+ 0,458	+ 0,500	+ 0,335
6.	Челночный бег 3х10 м – 6-минутный бег	—0,348	—0,369	—0,385	—0,319
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,05 r=		0,196	0,160	0,175	0,160
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,001 r=		0,324	0,249	0,286	0,249

Таблица 2

Корреляционная матрица взаимосвязи двигательных тестов в структуре физической подготовленности мальчиков подготовительной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Возраст (лет), мальчики			
		11	12	13	14
1.	Бег 30 м – прыжок в длину с места	—0,528	—0,344	—0,285	—0,399
2.	Бег 30 м – челночный бег 3х10 м	+ 0,432	+ 0,330	—	+ 0,345
3.	Бег 30 м – 6-минутный бег	—0,295	—	—	—0,287
4.	Прыжок в длину с места – челночный бег 3х10 м	—0,380	—0,265	—	—0,333
5.	Прыжок в длину с места – 6-минутный бег	+ 0,292	—	—	+ 0,227
6.	Челночный бег 3х10 м – 6-минутный бег	—0,296	—	—	—0,318
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,05 r=		0,292	0,254	0,273	0,220
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,001 r=		0,416	0,414	0,443	0,380

В 13-летнем возрасте у учащихся основной медицинской группы наблюдается низкая корреляционная взаимосвязь во всех двигательных тестах. Наступивший период полового созревания привносит свои изменения в сферу двигательных проявлений школьников: нарушаются координационные проявления, снижается выносливость, хуже осуществляется скоростная и скоростно-силовая регуляция движений. Педагогическая работа учителей физической культуры в этот период чаще всего ориентирована на пропорциональное развитие составляющих сторон физической подготовленности. У учащихся подготовительной группы в 13 лет практически исчезают парные корреляции в большинстве рассматриваемых тестов, что связывается с кризом возрастного развития. Более того, учитывая противопоказания к работе на силу и выносливость с такими учениками, педагоги чаще всего устраняются от целенаправленной точной работы в развитии данных качеств, что приводит к дальнейшему разрыву в подготовленности учеников основной и подготовительной медицинских групп по показателям выносливости и силы. В 14 летнем возрасте у подростков основной медицинской группы эти зависимости восстанавливаются и приобретают характер средних значений, а у мальчиков подготовительной медицинской группы все еще остаются в зоне низких значений и выражены слабой корреляционной взаимосвязью. Можно сказать, что зона критического состояния у таких подростков затягивается, период сенситивного развития качеств (в

13-14 летнем возрасте – скоростно-силовых качеств и специальной анаэробно-алактатной выносливости) смещается за возрастные константные границы или совсем нивелируется в результате обнаружившихся заболеваний.

У девочек 11-14 лет в структуре физической подготовленности обнаруживаются подобные мальчикам зависимости (табл.3,4), с одним различием, что сила взаимосвязи двигательных проявлений ослабевает у них в 12-летнем возрасте. Период полового созревания у девочек явно наступает на год раньше, чем у мальчиков. В 12-летнем возрасте наблюдается достоверная корреляционная взаимосвязь в тестах «подтягивание на перекладине – наклон вперед» r=0,227, что видимо связано с целенаправленной работой учителей физической культуры в воспитании силы и гибкости. У девочек подготовительной группы период критического развития затягивается на два года, что подтверждается полученными статистическими данными; у них практически отсутствуют парные корреляции как в 12-летнем, так и 13-летнем возрасте. Только к 14 годам эта группа учащихся выходит на уровень нормы в двигательных проявлениях.

Таблица 3

Корреляционная матрица взаимосвязи двигательных тестов в структуре физической подготовленности девочек основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Возраст (лет), девочки			
		11	12	13	14
1.	Бег 30 м – прыжок в длину с места	—0,757	—0,325	—0,400	—0,536
2.	Бег 30 м – челночный бег 3х10 м	+ 0,655	+ 0,274	+ 0,357	+ 0,608
3.	Бег 30 м – 6-минутный бег	—0,518	—0,257	—0,369	—0,270
4.	Прыжок в длину с места – челночный бег 3х10 м	—0,583	—	—0,436	—0,435
5.	Прыжок в длину с места – 6-минутный бег	+ 0,422	—	+ 0,267	—
6.	Челночный бег 3х10 м – 6-минутный бег	— 0,423	—	—	— 0,238
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,05 r=		0,220	0,175	0,196	0,175
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,001 r=		0,380	0,286	0,324	0,286

Таблица 4

Корреляционная матрица взаимосвязи двигательных тестов в структуре физической подготовленности девочек подготовительной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Возраст (лет), девочки			
		11	12	13	14
7.	Бег 30 м – прыжок в длину с места	—0,328	—0,265	—0,375	—0,435
8.	Бег 30 м – челночный бег 3х10 м	+ 0,344	—	—	+ 0,361
9.	Бег 30 м – 6-минутный бег	—0,318	—	—	—0,264
10.	Прыжок в длину с места – челночный бег 3х10 м	—0,290	—	—	—
11.	Прыжок в длину с места – 6-минутный бег	—	—	—	—
12.	Челночный бег 3х10 м – 6-минутный бег	—	—	—0,283	—0,269
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,05 r=		0,288	0,254	0,273	0,254
Критические значения коэффициента корреляции при α=0,001 r=		0,465	0,414	0,443	0,414

Уровень физической подготовленности школьников следует оценивать как по результатам контрольно-педагогических тестов, так и по их совокупности. Оценивание общего уровня физической подготовленности учащихся проводится путем суммирования оценок от-

дельных тестов, где интегральный показатель дает количественную характеристику общего уровня двигательной подготовленности школьников.

Интегральная оценка свидетельствует о более низком уровне двигательной подготовленности мальчиков (на 21,1%) и девочек (на 25,4%) подготовительной группы, чем у школьников основной группы, что связано с низкими показателями общей выносливости и силовых способностей. При этом у девочек двух групп интегральные показатели ниже данных значений мальчиков на 13,6%. У учащихся 5-8 классов основной группы преобладает средний уровень физической подготовленности (2,8 – 3,7 балла), в то время как у школьников подготовительной группы – ниже среднего (2,3 – 3,2 балла).

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили оценить уровень развития физических способностей школьников 5-8 классов основной и подготовительной медицинских групп. Полученные данные позволяют сделать главный вывод: уровень двигательной подготовленности школьников отражает направленность педагогических воздействий на уроках физической культуры, которые связаны с оптимизацией нагрузок, подбором упражнений, направленных на развитие физических качеств и способностей, учетом состояния здоровья. Этот аспект особо актуален в отношении учащихся подготовительной группы, который требует проведения дальнейших исследований и разработки технологии повышения общего уровня подготовленности и развития физических качеств школьников данной категории.

Литература**:**

*1.*Дзержинский, Г. А. Методика проведения уроков физической культуры с младшими школьниками подготовительной медицинской группы [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Дзержинский Геннадий Александрович. – Волгоград, 2008. – 215 с. *2.* Злобина, М. Е. Построение уроков физической культуры с учащимися 5-6 классов подготовительной медицинской группы на основе стандартных двигательных заданий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Злобина Марина Евгеньевна; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Волгоград, 2009. – 25 с. *3.* Злобина, М. Е. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста [Текст] / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина // Физическая культура, спорт, образование (проблемы, задачи, решения) : сб. науч. трудов ВГИФК за 2005 г. – Воронеж, 2006. – С. 126-140. *4.* Злобина, М. Е. Технологии оздоровления учащихся подготовительной группы на уроках физической культуры в школе / Германов Г. Н., Злобина М. Е. // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (23-25 октября 2007 г.). – Воронеж : ВГИФК, 2007. – С. 44-50. *5.* Чопорова, Е. В. Комплексная методика физического воспитания учащихся среднего школьного возраста подготовительной медицинской группы : дис. … канд. пед. наук / Чопорова Екатерина Валерьевна. – Волгоград, 2003. – 187 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ

Рипа М. Д.*, к.п.н., доцент,* ***Шалагинов В. Д.***

Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

В период широких демократических преобразований в России, перед органами образования поставлены масштабные задачи по повышению эффективности физического воспитания юных граждан XXI века с целью подготовки к высокопроизводительному труду и защите отечества. Сейчас особенно необходимо серьезное обновление форм и методов этой деятельности, более решительное преодоление инерции, застойности и консерватизма. В

связи с этим, по нашему мнению, требуется основательный пересмотр отношения и взглядов научно-практических специалистов разного уровня на проблему создания, оснащения и использования в учебном процессе и других формах физкультурно-оздоровительной школьной работы полос препятствий, особенно военизированной направленности. Как известно в разных видах вооруженных сил РФ уже давно используются специальные полосы препятствий, отражающие специфику каждого рода войск, что определяет общие и специальные требования к уровню физической подготовленности военнослужащих.

Между тем немалое количество призывников в сегодняшних условиях испытывают серьезные затруднения, в том числе и в морально-волевом отношении, на пути освоения значительных требований, предъявляемых условиями полос препятствий армии и флота. В целях дальнейшего положительного изменения сложившейся ситуации, по нашему мнению, уже в ближайшей перспективе в современной школе, начиная с 1-го года обучения для всех учащихся основной и подготовительной групп здоровья и до окончания длительного курса обучения, следует с учетом местных условий и возможностей, включая наличие площадок и стадионов и т.д. в каждой школе или группах близко расположенных друг к друг школ, оборудовать полосы препятствий военизированной направленности. Особый приоритет в этом принадлежит школам в новостройках, находящихся в более удобных условиях. С этой целью, централизованно по линии органов образования, МЧС, министерства обороны и других заинтересованных организаций, полагаем целесообразным наладить проектирование, выпуск и оборудование нескольких видов подобных полос препятствий для разных периодов обучения школьников.

Для рассмотрения проблемы исследования нами были изучены существующие полосы препятствий различных силовых министерств Российской Федерации и родов войск российской и бывшей советской армии [2, 3] – таблица 1.

Таблица 1

Элементы полос препятствий [1, 2]

Полосы* / Элементы**	Бег	Прыжки	Ползанье	Метание	Бревно	Палисад	Забор	Лабиринт	Разрушенная лестница	Завал	Фасад дома с окнами	Ров	Груз	Канатный переход	Тоннель	Спасательный домик	Разрушенный мост	Окоп	Траншея	Колодец
1	+	+			+		+	+	+											
2	+	+							+						+	+				
3	+	+	+	+	+	+				+								+	+	
4	+	+		+	+	+	+				+						+		+	
5	+	+					+	+	+			+					+		+	+
6	+	+			+	+	+		+		+	+	+	+					+	
7	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+							
8	+	+	+		+	+	+													
9	+	+											+							
10	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+				+		+	+
11	+	+		+			+	+	+			+	+				+		+	+
12	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+				+		+	+
13	+	+											+							
14	+	+												+						

Примечания:
* 1. Стометровая полоса с препятствиями пожарно-прикладного спорта МЧС, 2. Стометровая полоса с препятствиями спасательного спорта МЧС, 3. 150 метровая полоса препятствий ГТО, 4. Стандартная 200-метровая полоса препятствий, 5. Единая общевойсковая полоса препятствий, 6. Полоса препятствий для учебных заведений МВД России, 7. Полоса препятствий для подразделений специального назначения МВД России, 8. Полоса препятствий для кинологов, 9. Полоса препятствий ВМФ, 10. Полоса препятствий для личного состава воинских частей Сухопутных войск, 11. Полоса препятствий для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей, 12. Полоса препятствий для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища, 13. Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов),готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок, 14. Полоса препятствий для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах.

** *метание* – метание гранаты в мишень на точность; *бревно* - бревно длиной 8-10 метров, установленное высоте 1,2 м. с наклонной доской для забегания; *палисад* – препятствие из ряда деревянных столбов вертикально вбитых (врытых) в землю вплотную, высотой 1-1,5 метра; *забор* – полотно высота 2 метра; *лабиринт* – конструкция из цельносварных металлических модулей с проходами; *разрушенная лестница* – конструктивный элемент, обеспечивающий вертикальные связи, высота ступеней 0,8, 1,2, 1,5, 1,8 м; *завал* - длиной 11 м, колья оплетенные проволокой вдоль, поперек и по диагонали высота от 0,4 до 1 м; *фасад дома с окнами* - ширина фасада - 3 м; размер окон - 1х1,5 м; *ров* **–** выемка в грунте глубиной 1 м и шириной по верху 2-3 м*; груз* - отягощение массой 24-40 кг*; канатный переход* - канат на столбах с оттяжками; *тоннель* – труба длинной 5 метров, диаметр 1 метр; *спасательный домик* – домик с двускатной крышей длина 4 м, высота и ширина 2,5 м; *разрушенный мост* – конструкция, состоящая из балок, установленных на высоте 2 м, состоящая из трех отрезков, первый длиной 2 м, второй и третий - 3,8 м с различными изгибами; *окоп* – искусственное сооружение, углубленное в грунте и предназначенное для стрельбы и защиты стрелка; *траншея* – открытая выемка в грунте, трапециевидного сечения; *колодец* **–** искусственное сооружение в грунте глубиной 1,5 м, площадь сечения по верху - 1х1 м.

По нашему твердому и принципиальному убеждению тактика использования полос препятствий должна выстраиваться строго с учетом научно-обоснованных сенситивных периодов развития, наиболее благоприятных для совершенствования физических качеств, особенно наиболее необходимых для подготовки к будущей воинской службе. Было бы правильным и логичным в начальной школе активно осваивать единую общевойсковую и полосу препятствий пожарно-прикладного спорта МЧС. В последующих классах, например с 5 по 8, с учетом возможностей и уровня подготовленности постепенно осваивать полосы препятствий сухопутных войск, танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, продолжая совершенствоваться в условиях единой общевойсковой полосы. В старших и выпускных классах, при наличии условий и возможностей могут быть применены полосы для военно-морского флота, воздушно-десантных войск. Последние могут быть оборудованы не полностью в связи с нехваткой сложного инвентаря и оборудования.

Вполне возможно, что в целом ряде случаев следует обучать и тренировать в дальнейшем школьников всех классов на единой общевойсковой и полосе препятствий пожарно-прикладного спорта МЧС в качестве приоритетных. Так как общевойсковыми полосами уже сейчас оборудованы многие школы России, а полосы препятствий пожарно-прикладного спорта МЧС есть почти во всех пожарно-спасательных подразделениях.

Для более полной и разносторонней физической подготовки для предстоящей воинской службы необходимо во всех формах школьного физического воспитания максимально полнее использовать тренажеры – элементы полос препятствий, нестандартное школьное оборудование (рукоходы, наклонные лестницы, шторм-трапы, веревочные лестницы, вращающиеся колеса и др.). Следует отметить, что целесообразно было бы решить вопрос о конструктивных особенностях таких полос, то есть они должны быть изготовлены в виде съемно-разборных конструкций и размещены с учетом правил техники безопасности в специально оборудованных местах. Это позволит максимально полнее использовать такие поло-

сы, изменяя размеры в длину, ширину, высоту и т.д. всех видов оборудования. Деятельность именно в таком направлении позволит интенсифицировать процесс развития и совершенствования физических качеств, чаще проводить смотры-конкурсы, физкультурные праздники с привлечением ребят из других школ кадетов и т.д., а на деле приблизить к будущей службе в вооруженных силах страны с более высоким уровнем физической и психологической подготовленности.

Литература:

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001). – М.: Ред.-изд. центр ГШ ВС РФ, 2001. – 224 с. *2.* Правила служебно-прикладного вида спорта «пожарно-прикладной спорт». Утв. Приказом Минспорттуризма России от 21.01.2011 № 32. – Режим доступа: http://firesport.pro/bitrix/templates/firesport/images. – Дата обращения: 13 марта 2017 г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Сафин А. М., *к.т.н., доцент,* ***Холодов О. М.,*** *к.п.н., доцент.*
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина». Воронеж, Россия.

Аннотация. Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием социальной активности и трудоспособности индивидуума, посредством которых и достигаются благополучие и счастье. Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех обстоятельств [2]:

1. Биологические факторы (наследственность) приносят 20% здоровья.
2. Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – тоже 20 %.
3. Служба здоровья обеспечивает 10 % хорошего состояния организма.
4. Индивидуальный образ жизни – 50 % всех составляющих нашего здоровья.

Характер жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Это понятие предполагает рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий порядок бытия. Он основан на принципах нравственности и защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем организма.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, стремление к культуре, неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить: режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; умеренное и сбалансированное питание; достаточную двигательную активность; закаливание; личную гигиену; грамотное экологическое поведение; психогигиену и умение управлять своими эмоциями; отказ от

вредных привычек; безопасность поведения в быту, на улице, на производстве, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений [2].

Здоровый образ жизни во многом содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности.

Первым шагом к созданию человеком индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что других путей к здоровью, реализации благополучия своей семьи и общества не существует.

Решающее значение в индивидуальной системе имеет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием. Показатели самоконтроля условно можно разделить на: субъективные и объективные. К субъективным относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.

Самочувствие – это суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предыдущей работы и может быть оценена как высокая, средняя и низкая.

К объективным показателям самоконтроля относят частоту пульса, дыхание, величину артериального давления, температуру кожи и тела, работоспособность двигательных анализаторов, устойчивость внимания и другие параметры, отражающие функциональное состояние различных систем организма [3] .

Динамика и уровень работоспособности человека во многом определяются биологическими ритмами. Биологические ритмы – это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые протекают с четкой периодичностью.

В зависимости от частоты биологические ритмы объединяют в несколько групп. Существуют высокочастотные биологические ритмы, ритмы средней частоты, биологические ритмы низкой частоты. Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами. Она имеет два подъема: с 10.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1.00 до 5.00. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Но не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. «Жаворонки», например, энергично работают в первой половине дня, «совы» – напротив, вечером. Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ оказывают неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц. Это позволяет более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных задач [1, 2] .

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка – умственная или физическая – должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Если данное человеку задание превышает его возможности, то он вскоре почувствует перенапряжение. Иногда это может привести к серьезному психофизиологическому потрясению.

Для профилактики таких последствий есть два пути. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответ-

ствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние объектов окружающей среды. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей.

Важным фактором здоровья является наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 70 % индивидуально. Оно зависит от наследственности, а в основном от индивидуального образа жизни, т.е. от поведения, привычек, поступков, стремлений. Иными словами, для сохранения и укрепления здоровья нужны собственные, постоянные и значительные усилия.

Литература:

1. Корпачева, Е. С. Формирование культуры здоровья студентов средствами физического воспитания / Е.С. Корпачева, Н.Г. Михайлов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / ред.: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. – Казань, 2013. – С. 133-135. *2*. Холодов, О. М. Здоровый образ жизни как необходимое условие безопасности жизнедеятельности / О.М. Холодов, З.А. Аврамов, М.В. Петровская // Актуальные проблемы развития науки в современной России: сб. тр. науч.-практ. конф. – Воронеж: Институт экономики и права, 2011. – С. 94-99. *3*. Холодов, О. М. Необходимость воспитания готовности к здоровому образу жизни / О.М. Холодов, С.В. Орлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: межвуз. сб. науч. – Воронеж: ВГИФК, 2014. – С. 147-152.

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Соколова С. А., Гибадуллин И. Г.*, д.п.н., профессор.*
Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова. г. Ижевск, Россия.

Аннотация. Актуальной проблемой на сегодняшний день является низкий уровень физической подготовленности выпускников школ и студентов высших учебных заведений. В связи с этим не прекращается поиск более эффективных способов повышения уровня физической подготовки студентов. Одним из таких способов является дифференциация физической подготовки на основе учета биоэнергетических типов.

Ключевые слова: студенты, волейбол, физическая подготовленность, резервные возможности.

Работы, посвященные дифференциации физической подготовки студентов [4, 7-9] на основе учета биоэнергетических типов выполнены на футболистах [1, 5], биатлонистах [6], лыжниках-гонщиках [3], курсантах военного вуза [2].

Цель работы – провести корреляционный анализ результатов многофакторной экспресс-диагностики функциональных и резервных возможностей организма «D&K Test» и показателей физической подготовленности у студентов 1 курса высшего учебного заведения, занимающихся волейболом.

В исследовании принимали участие студенты-волейболисты 1 курса Удмуртского государственного университета (n=21).

Методы исследования: 1. Многофакторная система экспресс-диагностики функциональных и резервных возможностей организма «D&K Test». Методика позволяет определить у испытуемых предрасположенность к одной из биоэнергетических групп (1-5). Согласно классификации, предложенной И.Г. Гибадуллиным [1] мы разделили исследуемых на три типа: 1-2 биоэнергетические группы – «аэробный тип»; 3 биоэнергетическая группа – «смешанный тип»; 4-5 биоэнергетические группы – «анаэробный тип». *2.* Педагогическое тестирование (использовались тесты: «бег 100м», «прыжок в длину с места», «бег 3000 метров», «подтягивания на высокой перекладине»). *3.* Корреляционный анализ.

Результаты исследования. По результатам исследования с использованием многофакторной системы экспресс-диагностики функциональных и резервных возможностей организма «D&K Test» мы выявили, что к «аэробному типу» относится 5 студентов (23,8 %), к «смешанному типу» - 8 студентов (38,1 %), к «анаэробному типу» – 8 студентов (38,1 %). Корреляционный анализ был проведен для студентов каждого биоэнергетического типа отдельно. Установлено, что у студентов-волейболистов «анаэробного типа» показатель «Мощность гликолитического источника энергообеспечения» имеет сильную взаимосвязь прямой направленности ($r = 0,75$) с результатами теста «бег 3000 метров», и сильную взаимосвязь обратной направленности ($r = – 0,88$) с результатами теста «Подтягивания на высокой перекладине» ($p<0,05$).

У студентов-волейболистов «смешанного типа» достоверных взаимосвязей не выявлено.

У студентов-волейболистов «аэробного типа» показатель «анаэробная метаболическая емкость» имеет сильную взаимосвязь обратной направленности ($r = - 0,97$) с результатами теста «Подтягивания на высокой перекладине», а показатель «общий энергетический фонд» имеет сильную взаимосвязь обратной направленности ($r = - 0,88$) с результатами теста «Бег 100 метров» ($p<0,05$).

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о преимущественном влиянии различных факторов на уровень общей физической подготовленности студентов-волейболистов в зависимости от их принадлежности к определенному биоэнергетическому типу. В дальнейшем считаем необходимым проведение углубленных исследований на данную тему, с целью обоснования дифференцированного подхода к физической подготовке студентов-волейболистов.

Литература:

*1.*Гибадуллин, И. Г. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников. – Ижевск: издательство ИжГТУ, 2011. – 152 с. *2.* Гибадуллин, И. Г. Физическая подготовка курсантов Вольского военного института материального обеспечения на основе учета биоэнергетических типов организма / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников, Н.Б. Маямсин // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2016. – № 3 (71). – С. 89-91. *3.* Гибадуллин, И. Г. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов организма: монография / И.Г. Гибадуллин, Р.Е. Петров, В.С. Кожевников. – Ижевск: издательство «Шелест», 2015. – 152 с. *4.* Германов, Г. Н. Адаптивные возможности организма студентов с разным типом гемодинамики с учетом сезонов года / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, В.И. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 96-101. *5.* Кожевников, В. С. Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15–16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов: дис. … канд. пед. наук: / В.С. Кожевников. – Набережные Челны, 2011. – 168 с. *6.* Лазаренко, В. Г Объективизация процесса отбора биатлонистов для ранней специализации и обоснования оперативной коррекции планов подготовки спортсменов / В.Г. Лазаренко // В сборнике: Ин-

новации в образовании электронное научное издание: сборник материалов научно методической конференции преподавателей и сотрудников ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова». – 2016. – С. 241-244.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЦЕЛЯХ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Сорокина С. С.
Московский городской педагогический университет, институт иностранных языков, г. Москва, Россия.

Практика последних лет свидетельствует о низком уровне физического развития студентов и высокой степени заболеваемости. Положение усугубляется отсутствием у многих студентов должного интереса к физической культуре. Связи с этим остро встаёт вопрос не только о повышении уровня здоровья и физической подготовленности студентов с учётом будущей профессии, но и вопрос о повышении уровня мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Решить задачу физического воспитания в ВУЗе помогает внедрение инновационных технологий. Результаты опросов студентов позволили определить наиболее предпочитаемые для них формы занятий: аэробика, йога, пилатес, калланетика, стрейчинг и др.

Современный Пилатес – это безопасная программа упражнений безударной нагрузке, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, при этом используя более мелкие и слабые мышцы. Благодаря методу Пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, повышается гибкость и подвижность суставов. Упражнения Пилатес помогают равномерно развить мускулатуру по всему телу, укрепляя глубокие мышцы брюшного пресса, мышцы-стабилизаторы и мышцы близкие к позвоночнику, обеспечивая спинное и брюшное выравнивание, ликвидируя мышечный дисбаланс. Для девушек метод Пилатеса незаменим так как развивает внутренние женские мышцы – мышцы малого таза, прямые и поперечные мышцы живота. Правильная работа с позвоночником во время упражнений и как последствие восстановление и сохранение его подвижности и гибкости – центральная задача этой системы. Согласно методике, во время выполнения упражнения следует тянуть позвоночник от копчика до макушки, что позволяет увеличить расстояние между позвоночными дисками, вследствие чего улучшить его гибкость и подвижность. Позвоночник – это фундамент, от которого зависит физическое состояние и здоровье студентов в целом.

Гимнастика системы Пилатес основана на 8 принципах: 1. Релаксация – умение без лишнего напряжения фокусировать внимание на той части тела, над которой предстоит работать. Нужно научиться напрягаться ровно на столько, чтобы иметь возможность выполнить требуемые движения. 2. Концентрация – взаимодействие физических и мыслительных процессов, умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идёт работа. 3. Центрирование – укрепление мышечного корсета, особенно поперечной мышцы живота, которая имеет большое значение для формирование правильной осанки. При выполнении упражнений необходимо мышцы живота подтянуть вверх и внутрь позвоночника, то есть нужно создать силовой стержень между пупком и позвоночником. Это центрирование является начальным пунктом упражнений. 4. Выносливость – мышцам, отвечающим за осанку тела необходимая выносливость, её повышение и является одной из главных задач Пилатеса. 5. Координация – умение управлять телом, с умением сосредотачивать свое внимание, тесно связана способность, координировать свои движения. 6. Плавность движений – все упражнения восполняют медленно, одно упражнение плавно переходит в другое. Сосредоточенность на плавность и вытягивание в стороны от сильного центра. 7. Дыхание – грудное, то есть

грудная клетка как бы раздвигается в стороны, а не выдается вперед, живот втянут. 8. Выравнивание – правильное положение тела, шеи, конечностей, ступней, а именно: корпус растягивать от копчика до макушки, прогиб позвоночника естественный, ягодицы плотно сжаты, не выводя таз вперед, в упражнении лежа поясница прижата к полу, живот втянут, пытаясь приблизить пупок к позвоночнику, лобковая кость находится на одной вертикали с пупком, дыхание грудное, вдох – носом, выдох – ртом, лопатки плотно прижаты к ребрам (то есть свести лопатки к центру спины и опустить вниз), голову не запрокидывать назад, при напряжении мышцы сохранять их вытяжение, ноги слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены, колени выпрямлены, но расслаблены, передняя поверхность бедра тоже расслаблены.

Итак, цель занятий Пилатес – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении позвоночника. Он вместе с телом тренируют и разум. Научившись правильно выполнять базовый комплекс упражнений «Пилатес», достигается возможность осознанно управлять своим телом.

Для повышения эффективности занятий, следует придерживаться следующих практических рекомендаций. Очень важно соблюдать правильное дыхание. Дышать полной грудью, как можно шире раскрывать ребра при вдохе, и сокращая мышцы пресса при выдохе. Пресс должен находиться в постоянном напряжении. Он является источником энергии и все движения должны идти отсюда. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки мягко тянуться друг к другу. Грудь автоматически выдвигается вперед, и внешний облик меняется. Кроме того, с увеличенной грудной клеткой гораздо легче правильно дышать. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо. Не следует прижимать подбородок к груди или запрокидывать голову назад. Это особенно актуально при выполнении упражнений лежа на животе или стоя на четвереньках. Необходимо не крутить головой по сторонам, а смотреть перед собой, в пол. Как показала практика занятий со студентами, базовый комплекс упражнений Пилатес эффективно сохраняет запас жизненной энергии, что позволяет студентам быть более собранными и улучшать учебные результаты, а наличие быстрого и существенного прогресса по всем жизненным показателям из-за использования этой системы повышает интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Литература:

1. Голубев, С. А. Упражнения Пилатес // Физкультура и спорт. – 2008. – № 8. – С.22-23. *2.* Преображенский, В. Гимнастика для позвоночника // Физкультура и спорт. – 2008. – №4. – С. 18-19. *3.* Преображенский, В. Гимнастика для позвоночника // Физкультура и спорт. – 2008. – №2. – С.18-19.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ АКТУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Спирин В. К.*, д.п.н., к.б.н., доцент.*
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта.
г. Великие Луки, Россия.

Аннотация. Совершенствование взаимодействия между умственной и двигательной деятельностью школьников как условие мощного внутреннего ресурса в виде высокого уровня работоспособности, столь необходимого для достижения должного качества образования в результатах его освоения, актуализирует формирование ценностного отношения школьников к оздоровительно-развивающей деятельности на основе активного партнерского

взаимодействия педагогического коллектива школы, семьи на основе интеграции предметных областей учебных дисциплин ФГОС.

Ключевые слова: школьники, физическая культура личности, формирование ценностного отношения, оздоровительно-развивающая деятельность, образовательная среда, педагогический потенциал.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально апробировать методику формирования ценностного отношения школьников к оздоровительно-развивающей деятельности на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды.

Методологическая основа организации согласованной деятельности педагогического коллектива школы и семьи в решении задач активного здоровьеформирования школьников обосновывается тремя положениями.

1. *Внутренней упорядоченностью, согласованностью взаимодействия учащихся, педагогического коллектива школы и семьи в решении задач стимулируемого психофизического развития школьников на основе принципа единства познавательного процесса и двигательного акта*. Выдвинутый Сеченовым принцип единства познавательного процесса и двигательного акта определяет основу актуализации педагогического потенциала образовательной среды для решения задач активного формирования ценностного отношения школьников к оздоровительно-развивающей деятельности на базе скоординированной организации двигательной активности детей в процессе учебной деятельности. Удержание правильной позы на уроках и в период выполнения домашнего задания не только организует поведение и деятельность обучающихся, нивелирует проявление негативных качеств, но и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика [2, 3]. Проявление принципа единства познавательного процесса и двигательного акта создает предпосылки согласованного суммирования результатов деятельности учителя физической культуры с результатами деятельности учителей при преподавании других учебных дисциплин ФГОС и родителей в ходе контроля осанки и позы ребенка в домашних условиях.

2. *Совокупностью процессов организации двигательной активности школьников на основе принципов спортизированного физического воспитания, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между учителем физической культуры и учителями предметниками при решении задач стимулируемого психофизического развития школьников.* Организационно-технологической основой объединяющей и суммирующей усилия учителя физической культуры с достижениями профессиональной деятельности всего педагогического коллектива по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в школе, как минимум с позиции двух объективных факторов, не может выступать установка на физическую подготовку школьников. Первый – она является специфическим предметом образования только для учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы. Второй – в рамках уроков физической культуры отсутствуют эффективные технологии планирования учебного материала, обеспечивающие многократную кумуляцию эффектов упражнений для направленного развития физических качеств [5]. Урочные следовые тренировочные эффекты (совокупность биохимических и физиологических изменений в организме), необходимые для целенаправленной физической подготовки от выполнения упражнений кратковременны и в интервале между уроками физической культуры не сохраняются или недостаточны для оказания избирательно направленного развивающего воздействия на физические качества.

Основой кумуляции результатов деятельности учителя физической культуры, с возможностями всего педагогического коллектива в решении задач активного здоровьеформирования школьников выступает образовательно-обучающая направленность уроков физической культуры. Принципиальное значение имеет то обстоятельство, что следовые эффекты (знания и двигательная память), обеспечивающие решение образовательных задач сохраня-

ется длительное время, и создают кумуляцию обучающих эффектов при регулярном воспроизведении от урока к уроку. Обучение двигательным действиям и формирование осанки в рамках предмета «Физическая культура» согласовано суммируется с деятельностью учителей предметников, контролирующих осанку и позу ученика на уроке, и тем самым, путем формирования оптимальных условнорефлекторных связей обеспечивают не только необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала, но и формирует двигательный навык. Осанка рассматривается как двигательный навык. Обращение к положениям концепции спортизации физического воспитания позволяет обеспечить повышение здоровьеформирующей и социокультурной эффективности физической культуры, оптимизировать объем образовательного материала до уровня качественного решения задач технического характера, т.е. формирование культуры движений. А в технологии планирования учебного материала на основе концепции спортивной тренировки прописан механизм кумуляции обучающих эффектов при решении образовательных задач в рамках уроков физической культуры [4].

3. *Объединение усилий педагогического коллектива школы и семьи посредством формирования у школьников культуры движений на основе принципов спортизированного физического воспитания и единства познавательного процесса и двигательного акта.* Наличие значительного педагогического потенциала в феномене спортивно ориентированного физического воспитания позволяет на научной основе интегрировать результаты деятельности учителя физической культуры с деятельностью всего педагогического коллектива учителей школы и семьи, и посредством формирования у школьников культуры движений оптимизировать возрастную динамику развития организма, повысить его функциональные и адаптационные возможностей, укрепить здоровье школьников.

Заключение. Результаты исследований показали высокую эффективность разработанной методики в достижении физического и психического развития школьников как условия мощного внутреннего ресурса в виде высокого уровня работоспособности, необходимого для достижения высокого качества образования в результатах его освоения**.**

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11 – 17. *2.* Корольков, А. Н. Гольф как вариативная часть предмета физическая культура: опыт апробации программы «школьный гольф» / А.Н. Корольков // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрег. науч. -практ. конф. с международ. участием. – М., 2016. – С. 139-144. *3.* Михайлов, Н. Г. К вопросу оценки культуры здоровья в системе непрерывного физического воспитания / Н.Г. Михайлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т. 91. – № 9. – С. 105-110. *4.* Спирин, В. К. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» на основе концепции спортивной тренировки /В.К. Спирин, В.А. Багина, И.А. Риссамакина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С.2-6. *5.* Спирин, В. К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин //Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 36-39.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Спирина И.К., *к.п.н., доцент.*
Волгоградская государственная академия физической культуры.
г. Волгоград, Россия

Аннотация. В статье представлена возрастная динамика показателей физического развития, морфофункционального и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста г. Волгограда.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое развитие, физическая подготовленность, психическое развитие, возрастная динамика, подготовленность.

Организм детей находится в процессе непрерывного роста и развития. Материалом для исследования послужили данные углубленного обследования 404 дошкольников (201 мальчика и 203 девочки) в возрасте 4 – 6 лет.

Для выявления возрастно-половых закономерностей анализировали показатели морфофункционального, психического развития и физической подготовленности.

Показатели длины тела с возрастом неуклонно увеличиваются. Максимальная скорость роста длины тела у мальчиков и девочек обнаружена в 6 лет. Коэффициенты вариации в анализируемом возрастном диапазоне имеют значение от 2,3 до 3,6%, что указывает на однородность показателей длины тела. По нашим данным, показатели длины тела мальчиков и девочек одного возраста существенно не различаются.

У девочек коэффициенты асимметрии значительно ниже граничных показателей, что указывает на симметричность кривой распределения показателей длины тела относительно ординаты, проходящей через ее вершину. У мальчиков 4 лет выявлена правосторонняя асимметрия кривой распределения (А=2,01), а в возрасте 5 лет – левосторонняя асимметрия (А= - 1,65).

У девочек прослеживается плосковершинность кривой распределения (Е= – 0,12: – 0,74), а распределение показателей длины тела мальчиков характеризуется островершинностью, особенно в возрасте 4 лет (Е = 7,70).

Показатели веса тела увеличиваются с возрастом, но наиболее интенсивно у мальчиков в 5 лет (22,0%; Р<0,01), у девочек – в 6 лет (17,0%; Р<0,01). Коэффициенты вариации превышают уровень 10% только в возрасте 6 лет (мальчики – 10,9%; девочки – 10,6%).

У девочек распределение показателей веса тела характеризуется симметричностью кривой (А = -0,03 - 0,21), а у мальчиков в возрасте 5-6 лет - асимметричностью (в 5-летних – левосторонняя, в возрасте 6 лет – правосторонняя). Показатели эксцесса в основном положительные, что характеризует островершинность распределения результатов.

Показатели ЖЕЛ равномерно повышаются с возрастом у мальчиков и более интенсивно в 6 лет - у девочек. У детей дошкольного возраста (4-6 лет) показатели ЖЕЛ вариабельны (V = 11,2 – 15,2%). Результаты мальчиков, начиная с 5 лет, имеют логнормальное распределение. Во всех случаях показатель относительной неточности меньше 0,05, поэтому выборочную среднюю арифметическую можно считать достаточно точной оценкой генерального среднего арифметического.

Окружность грудной клетки изменяется с возрастом, причем наиболее интенсивно возрасте 5 лет (мальчики – 7,8%; Р<0,05; девочки – 7,4%; Р<0,05). Коэффициенты вариации колеблются от 3,0 до 6,5%, указывая на однородность данных показателей. У девочек отчетливо прослеживается положительная асимметричность распределения показателей (правосторонняя асимметрия).

Показатели мальчиков и девочек (один возрастной период) существенно не различаются.

Показатели кистевой динамометрии дошкольников изменяются с возрастом относительно равномерно. По нашим данным, показатели силы кисти правой руки несколько выше (сравнение с показателями левой руки). С возрастом усиливается преимущество мальчиков по данному показателю. У мальчиков и девочек результаты кистевой динамометрии весьма вариабельны (V = 14,3 – 20,9%). Относительная неточность колеблется от 0,034 до 0,049, поэтому число наблюдений достаточно для оценки выборочного среднего арифметического. У девочек показатели кистевой динамометрии имеют симметричность кривой распределения, а у мальчиков 6 лет выявлена ее асимметрия. В большинстве случаев проявляется плосковершинность распределения результатов.

Показатели физической подготовленности также изменяются под влиянием возраста. Наиболее интенсивно в возрастном диапазоне 4 – 6 лет изменяются у мальчиков показатели прыжка в длину с разбега (116,1%; P < 0,001), метания мяча (70,8%; P < 0,001), у девочек – результаты прыжка вверх с места (106,7%; P < 0,001) и метания мяча (85,4%; P < 0,001). Большинство показателей физической подготовленности девочек вариабельны, особенно в метании мяча (V = 18,0 – 20,8%) и прыжке вверх с места (V = 14,6 – 18,7%). У мальчиков 4-6 лет только в прыжке вверх с места коэффициенты вариации превышают уровень 10% (V = 12,4 – 13,7%).

Многие показатели физической подготовленности имеют симметричность распределения результатов, а коэффициенты эксцесса в основном не попадают в граничные значения критерия.

В возрасте 5 лет наиболее интенсивно изменяются результаты в беге на 30м (девочки – 29,6%; P < 0,01) и 300м (девочки – 18,1%; P < 0,01), а в 6 лет – в метании мяча (мальчики – 46,6%; P < 0,001; девочки – 62,3%; P < 0,001), прыжке вверх с места (девочки – 57,8%;P < 0,001), прыжке в длину с разбега (мальчики – 65,3%; P < 0,001; девочки – 37,2%; P < 0,001).

Сравнение показателей физической подготовленности мальчиков и девочек показывает, что в одних упражнениях (прыжок в длину с места, бег 300м) с возрастом результаты сближаются, а в других (прыжок в длину с разбега), наоборот, разница увеличивается. У мальчиков 4-6 лет результаты бега на 30м, метания мяча, прыжка вверх с места, превосходят показатели девочек.

Относительная неточность показателей (Ɛ) в метании мяча составила у девочек 0,043 – 0,049. Это указывает, что необходимо не менее 60 испытуемых для получения репрезентативности выборки. По другим упражнениям возможно меньшее количество испытуемых для оценки уровня двигательной подготовленности.

Показатели, характеризующие развитие познавательной сферы дошкольников, также изменяются с возрастом. Ярко выражена высокая вариабельность этих показателей (V=10,5-23,5%), что указывает на большой разброс индивидуальных результатов.

С возрастом отчетливой тенденции изменения коэффициентов вариации нами не выявлено. Учитывая, что показатели развития познавательной сферы имеют высокую значимость в определении готовности детей к обучению в школе, необходимо разработать методику интенсификации роста данных показателей, особенно для детей с низким уровнем их развития. Показатели, характеризующие уровень развития памяти, восприятия, воображения, внимания и мышления в основном имеют симметричное распределение результатов, что указывает на естественность роста данных характеристик (отсутствие доминирования какого-либо внешнего фактора). Наиболее интенсивно анализируемые характеристики уровней развития познавательных процессов изменяются в возрасте 6 лет. Годовой прирост показателей внимания у мальчиков составил 82,5%, у девочек – 37,8%, мышления – соответственно 92,8 и 67,2%. Результаты анализа показали, что ведущим фактором изменчивости в данном случае является возраст, значимость пола как фактора изменчивости для изучаемых показателей меньше.

Литература:

1. Спирина, И. К. Особенности обучения и развития дошкольников в процессе физического воспитания // Современные проблемы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста: перспективы и пути решения: сб. трудов Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – 2015. – С. 104-106. 2. Спирина, И. К. Исследование способности дошкольников воспринимать и точно оценивать величину и изменение параметров движения / И.К. Спирина, О.Е. Ушакова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №6 (124). – С. 182-185. *3.* Разинов, Ю. И. Методика развития координационных способностей у детей 4-6 лет / Ю.И. Разинов // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы: материалы первой открытой Российской научной конференции. – Смоленск, 2012. – С. 144-147.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стадник В. И., *к.п.н.,, доцент,* ***Яковлев А. Н.,*** *к.п.н., доцент.*
Полесский государственный университет (ПолесГУ).
г. Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация. В статье отражены особенности воспитания скоростно-силовых способностей в современном аспекте формирования физической культуры личности, с приоритетным применением спортивных единоборств в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, спортивные единоборства, физическое развитие, физические качества, скоростно-силовые способности.

Введение. В системе учебно-тренировочной деятельности особая роль отводится учебным тренажерам, имитирующих соревновательную деятельность с повышенными мощностными характеристиками движения. Системное применение средств, направленных на развитие технических навыков согласуется с развитием физических качеств, которые в большей степени представлены как скоростно-силовые способности [1, 2] как результат комплексной характеристики спортсмена в аспекте его готовности к соревнованиям. Оптимальным вариантом для этого является метод круговой тренировки.

Цель исследования – разработка дифференцированной методики развития скоростно-силовых способностей с преимущественным применением круговой тренировки (концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища для формирования навыков спортивных единоборств).

Результаты исследований их обсуждение. Основные средства круговой тренировки: а) собственно-силовые упражнения (с собственным весом); б) акробатические парные упражнения; в) упражнения на низкой и высокой перекладине; г) упражнения с использованием гимнастического «коня», скамейки, стенки и наклонной доски; д) упражнения с использованием гимнастических матов; е) упражнения с резиновыми и эластичными бинтами, амортизаторами и с пружинами; ж) упражнения с силовыми добавками на теле или на частях тела (пояса, манжеты, мешочки с песком и т.п.); з) упражнения в водной среде (по щиколотки, по колено, по пояс, по грудь); и) упражнения на мягком грунте (песок, трава, опилки); к) упражнения с облегченными резиновыми гирями; л) упражнения с партнером или грифом от штанги; м) упражнения с медицинболами; н) упражнения с использованием блочных устройств; о) упражнения с перемещением грузов на буксире; п) упражнения на расслабление мышц-антагонистов.

В структуре организации круговой тренировки пять станций. В содержании средств на первой станции включены преимущественно средства концентрированной силовой направленности (с пружинами и резиновыми амортизаторами, группа «Е») – 50% процентов от общего времени, отведенного на весь комплекс. Остальные 50% времени отведено в равной степени (по 10% на станцию). Вторая станция – блок упражнений («А», «В», «Л») – собственно-силовой направленности. Третья станция - блок упражнений («Б», «Г», «Д») – координационной направленности. Четвертая станция – блок упражнений («Ж», «О», «М») – направленности на силовую выносливость. Пятая станция – блок упражнений («К», «П») – реабилитационно-восстановительной направленности.

Выводы. Круговая тренировка построена на использовании учебных тренажеров и резиновых жгутов (эспандеров) для концентрированного развития силовых способностей рук, плечевого пояса, тазобедренного сустава, туловища и ног в структуре навыка спортивных единоборств.

Полученные тонометрические и хроноксиметрические данные свидетельствуют о том, что у испытуемых обеих групп за период эксперимента отмечается положительное снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Это проявляется в снижении показателей сократительной способности мышцы и удлинения хронаксии (в ЭГ на статистически достоверном уровне, $p<0,05$, а в КГ сдвиги не достоверны, $p>0,05$). Аналогичные изменения произошли в показателе функциональной подвижности. В ЭГ отмечается достоверное изменение в удлинении хронаксии, $p<0,001$, в КГ сдвиги менее выражены, но достоверны, $p<0,05$. Это произошло на фоне несущественного снижения возбудимости в ЭГ и достоверного повышения возбудимости в КГ ($p<0,05$). К окончанию эксперимента различия между группами исследуемых в величинах реобазы (равно 6 вольтаж (в пользу ЭГ, при $p<0,001$, а в хронаксии несущественны ($p>0,05$)). В целом, методика, направленная на концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища в структуре навыков спортивных единоборств у студентов-новичков**,** доказала свою эффективность.

Функциональная проба по определению максимального темпа движений (МТД) также показала, что в КГ способность поддерживать высокий темп в течение минуты ниже на 26,5 знаков, чем у их сверстников из ЭГ ($p<0,001$). Особенно значительные сдвиги имели место в показателях кистевой динамометрии, где выявлено значительное преимущество ЭГ перед КГ ($p<0,001$ против $p>0,05$ в КГ). Существенные сдвиги в ЭГ отмечены и по данным термометрии. В условиях оперативного покоя (до выполнения теста на стандартную нагрузку) температура кожи над четырехглавой мышцей бедра обеих ног у представителей ЭК была ниже, чем в КГ [6].

Литература:

1. Талыкин, Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой / Г. П. Талыкин. – Воронеж, 2002. – 128 с. *2.* Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн. III.: Методика подготовки / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 218 с.

КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ

Стефановский М. В.*, к.п.н.***,** *доцент,* ***Савельева О. Ю.****, к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Аннотация. Анализ взаимосвязи физической и психофизиологической подготовленности студентов в целом определили перспективы и направления совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Недостаточно изучены пути индивидуализации программ профессионально-прикладной физической

подготовки, практически отсутствует программа оценки и комплексного контроля их подготовленности с учетом специфики профессиональных требований, несмотря на имеющиеся технологические разработки отдельных разделов профессионально-прикладной подготовки студентов разных специальностей.

Ключевые слова: контроль, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты экономических специальностей, психофизическая подготовленность.

Изучение состояния вопроса выявило актуальность данного исследования, что вытекает из недостаточности разработки ряда системных вопросов, касающихся технологии подготовки и контроля подготовленности студентов-экономистов. Кроме того, опыт нашей практической работы со студентами показывает необходимость поиска более эффективных путей совершенствования учебно-педагогического процесса.

Цель исследования – совершенствование технологии профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономических ВУЗов.

Задача исследования: Оптимизировать методику проведения занятий и контроля подготовленности студентов-экономистов с учетом профессиональных требований и индивидуальных особенностей.

Опираясь на огромный опыт работы специалистов и преподавателей ВУЗов, в структуре психофизической подготовленности мы выделили ее основные компоненты – физический и психофизический. Физический компонент характеризуется показателями двигательной подготовленности, уровнем развития физических качеств. Психофизический компонент характеризуется показателями психических и психомоторных функций. Поскольку оба эти компонента достаточно тесно взаимодействуют в жизнедеятельности человека, в нашей работе они представлены как компоненты целостной структуры психофизической подготовленности.

В данном исследовании осуществлялась непараметрическая, балльная оценка двигательных способностей, а также оценка психических процессов и психомоторных способностей студентов по таблицам оценок В.Л. Марищука и др. (1984). Полученные данные определили особенности «профилей» сопряженной физической и психофизиологической подготовленности для каждой из выделенных групп девушек и юношей. Например, характерным для первого курса оказался тот факт, что как у девушек, так и у юношей балльные оценки результатов тестов на выносливость находились в диапазоне от 2 до 3,5 баллов, что определило уровень ее развития у студентов всех групп как явно недостаточный.

Другим профессионально важным для специалистов экономического профиля качеством является психическая выносливость. Значение показателя в разных группах, по результатам тейппинг-теста, не превышало 3,7 балла.

Анализ профилей психофизической подготовленности на основе результатов тестирования студентов 1-го курса позволил выявить слабые звенья в структуре их психофизической подготовленности (физическая и психическая выносливость). Оптимизация подготовки учащихся в период педагогического эксперимента осуществлялась тремя основными путями.

Во-первых, это – обоснованный выбор видов двигательной активности, приемлемых для большинства студентов, что позволяет выделить резерв времени до 16 часов в год и за счет этого резерва времени – увеличить объем практического раздела программы подготовки. Во-вторых, – тестирование малых групп (по 10 человек) на разных занятиях примерно в одинаковые сроки позволяет увеличить годовой объем практической подготовки учащихся еще на 3-4 часа. Тестирование в начале учебного занятия, в течение 20-25 минут, может включать до 4-х контрольных упражнений и проводится, как правило, на протяжении 2-3 недель. По окончании тестирования, в рамках одного занятия, после короткой разминки студенты присоединяются к основной группе, продолжая занятия по учебной программе.

Предварительная оценка подготовленности студентов, по балльному профилю, выявила более высокие оценочные баллы у представителей *Скоростно - силовой* группы (с выраженными скоростно-силовыми способностями – как у девушек, так и у юношей), что отражало наибольшую степень влияния утвержденной Примерной программы обучения студентов данного ВУЗа по дисциплине «Физическая культура». Поэтому учащиеся данной группы составили контрольную группу; две другие группы *(«Выносливость» – с* выраженной способностью к выносливости, и *«Остальные» – с* относительно ровным профилем подготовленности) – составили соответственно первую и вторую экспериментальные группы. Обобщение данных о динамике показателей физической и психофизиологической подготовленности девушек и юношей показало в целом, что положительное влияние экспериментальной программы подготовки студентов выразилось не только в повышении результатов тестов, но и в увеличении темпов приростов исследованных показателей за период педагогического эксперимента. Однако при этом необходимо отметить неодинаковое влияние экспериментальной программы на испытуемые разные группы. Это выразилось в существенных отличиях профилей физической и психофизиологической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальных групп.

В обеих экспериментальных группах девушек наибольшие изменения скоростно-силовых показателей наблюдались в прыжках в длину (в группе *«Выносливость»* – 11,66% и группе «*Остальные»* – 7,82%), в то время как в контрольной *(Скоростно - силовая)* группе, показатель равнялся 2,71%. В беге на выносливость у девушек обеих экспериментальных групп прирост результатов составил в среднем 4,16 и 5,58% (в группах «*Выносливость»* и «*Остальные»,* соответственно); в контрольной группе – 2,44%.

У юношей в скоростно-силовых показателях наибольшие приросты выявлены в экспериментальной группе *«Выносливость»* (прыжки в длину с места и с разбега - 4,39 и 4,51%); в контрольной группе – 3,31 и 3,77%. В тестах на выносливость наибольший прирост наблюдался также в экспериментальной группе «*Выносливость»* – 2,94% (бег на лыжах на 5 км), в то время как в контрольной группе – 1,95%. По показателям силовой подготовленности юноши экспериментальных групп также выглядели несколько сильнее в подтягиваниях (приросты 15,5 - 15,7%) по сравнению с юношами контрольной группы (прирост 12,8%). Изучение динамики психофизиологической подготовленности общих групп («=30) девушек и юношей в период эксперимента показало следующее.

У девушек общей группы наблюдались наибольшие изменения показателей, характеризующих оперативную память (6,57%), восприятие пространственных признаков (5,86%) и распределение внимания (5,51%). Менее выраженными были показатели, характеризующие устойчивость внимания (3,88%), психомоторные способности (3,45 - 3,52%) и особенности мышления в заданиях возрастающей трудности (3,25%).

У юношей общей группы преобладали изменения показателей, характеризующих особенности мышления (тесты Равенна – 12,5% и комбинаторные задачи – 8,12%), а также оперативную память (отыскание закономерностей – 8,33%).

В меньшей степени изменились показатели оперативной памяти (6,68%) и зрительной памяти (4,26%), восприятия пространственных признаков (5,62%), а также - устойчивости внимания (3,48%).

Таким образом, результаты исследования показывают, что оптимизация компонентов профессионально-прикладной подготовки студентов-экономистов позволяет в целом усовершенствовать технологию сопряженной психофизической подготовки на первом и втором курсах. Показана также возможность совершенствования функции контроля подготовленности учащихся на основе дифференцирования учащихся по критерию преимущественных проявлений двигательных способностей.

Данный подход, реализованный в практике подготовки студентов экономических специальностей, предполагает комплексную оценку их профессионально важных способностей.

Заключение. 1. Использование психофизиограмм позволило усовершенствовать функцию контроля профессионально ориентированной подготовленности разных группах учащихся. Эффективность метода заключена в возможности диагностики сильных и слабых сторон подготовленности студентов в период обучения на 1 - 2 курсах в ВУЗах экономического профиля. 2. Разработка более эффективных средств и методов физической подготовки студентов второго курса позволила в целом усовершенствовать технологию процесса обучения, что выразилось в положительной динамике физических и психофизиологических способностей девушек и юношей. Предложенный подход к совершенствованию технологии сопряженной психофизической подготовки основан на усилении взаимодействия ведущих компонентов программы профессионально-прикладной подготовки путем оптимизации средств физической подготовки учащихся, на основе их индивидуальных двигательных способностей и, при соответствующей коррекции, может применяться при подготовке студентов других специальностей.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Физическая культура и здоровый образ жизни: материалы всесоюз. науч.-практ. конф. / под ред. П.А. Виноградова. – М., 1992. – С. 11-16. *2.* Жбанков, О. В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им / Жбанков О.В., Толстой Е.В. // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 8. – С. 40 - 43. *3.* Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с. *4.* Кабачков, В. А. Физическое воспитание с профессиональной направленностью: метод. указания / Кабачков В.А., Зуев С.Н., Жидких В.П. – М.: МИСИ, 1990. – 37 с. 5. Малиновский, С. В. Универсальная комплексная система подготовки в физическом воспитании студентов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 13-15. 6. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. – М.: Просвещение, 1984. – 190 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Сыч С. П., *к.п.н., доцент,* ***Черкасова М. А.***
Московский государственный педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта.
г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни женщин средних лет, в условиях современного общества. Отражены проблемы, здоровья женщин, рассмотрены физиологические особенности данного возраста, приведены результаты проведенного исследования по формированию здоровья женщин с использованием танцевальных программ. Рассмотрены проверенные на практике современные методики по проведению клубных танцев.

Ключевые слова: современные проблемы здоровья, женщины среднего возраста, оздоровительные технологии, танцевальные программы.

Актуальность. В современных социально-экономических условиях рынок труда предъявляет высокие требования не только к уровню профессионализма, но и к состоянию здоровья населения. Особенно это касается женщин. Многие из них часто подвергаются

стрессам, болезням, различным жизненным испытаниям. Несмотря на большую пропаганду здорового образа жизни, многие женщины ведут малоподвижный образ жизни и страдают от гипоксии и ожирения. Исследования показывают, что большая часть женщин, трудоспособного возраста, страдают дефицитом двигательной активности, несоблюдением режима труда и отдыха, наличием вредных привычек, несоблюдением режима питания [1].

Мы задались вопросом, какой вид двигательный активности предложить женщинам, чтобы в какой то мере, нивелировать эти недостатки. Сегодня существует множество средств, систем и методов оздоровления. Одним из них являются бальные танцы. Танцы охватили большую аудиторию не только детей и подростков, но и женщин молодого и зрелого возраста. В последнее время появилось множество танцевальных студий и групп при фитнес центрах. Танцевальные программы рассчитаны на разные возрастные группы и уровень подготовки.

Целью наших исследований явилось разработать танцевальную программу и выяснить, как влияет занятие танцами на оздоровление женщин средних лет.

Методика и организация исследования. Группу испытуемых составили женщины от 25 до 35 лет, начального уровня подготовки, занятия проходили в течение года. В этот период мы следили за состоянием здоровья, психологическим настроем женщин, восстановительными процессами, а так же наблюдали, за какое время будут усваиваться и закрепляться новые танцевальные навыки предложенной нами программы.

С учетом физиологических особенностей женщин, характеристик и свойств организма, мы подобрали основные танцевальные движения, которые следует применять в групповых занятиях танцами. В танце большое значение имеют амплитудные движения, которые дают эффект лёгкости и объёмности. В виду того, что гибкость у женщин со временем ухудшается, мы выделяли упражнения, которые будут развивать эластичность мышц и нервную регуляцию, а также повышать их сократительную способность и расслабление. Так как женщинам противопоказаны упражнения, вызывающие внутрибрюшное давление и сотрясание внутренних органов, мы занимались без отягощений, упражнения были направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Общеизвестно, что женщины способны к выполнению длительной работы, имеют хорошую выносливость к выполнению нагрузок умеренной интенсивности [1,3].

На танцевальных уроках мы чаще применяли аэробный режим, который благоприятно сказывался на здоровье женщин, улучшая процесс метаболизма, при этом режиме нагрузок так же происходило активное сжигание жира.

Создавая собственную танцевальную методику применительно к конкретному контингенту женщин, мы положили в основу разработки Зайцевой О. В. , Прокопова К.А и вид танцевальных программ – клубные танцы [2,5].

Для клубных танцев характерны сложные скоординированные движения, резкие амплитудные круговороты головой, быстрые перестроения. Для нашей начинающей группы мы давали все движения по отдельным элементам в строгой последовательности. В связи с тем, что особенностью нашей методики являлась оздоровительная функция, занятия предполагали последовательное целенаправленное изучение танцевальных элементов и при этом женщины должны иметь ощущение полного контроля над своим телом в процессе танца и в поиске выразительных средств движений.

В процессе выполнения предложенной нами программы мы проводили педагогические наблюдения: опрос, анкетирование, тесты по определению психологического настроя, ориентировались на собственный танцевальный опыт и заключения экспертов. Тестирование и педагогические наблюдения позволили нам определить уровень физической подготовленности женщин, а так же проследить процесс овладения танцевальными навыки. Анкетирование позволило выявить наличие проблем со здоровьем, утомлением, эмоциональной на-

пряженностью и с адаптацией к танцевальным нагрузкам, протеканию оздоровительных процессов.

В результате проведённых нами исследований и педагогических наблюдений по использованию предложенной танцевальной программе были сделаны следующие выводы: – повысился уровень работоспособности женщин; – произошли сдвиги в состоянии здоровья, женщины стали лучше себя чувствовать, приобрели лёгкость не только в физическом состоянии, но еще и в психологическом аспекте; – нормализовался жизненный ритм, восстановился режим труда и отдыха; – повысилась умственная деятельность, был выучен большой танцевальный комплекс упражнений и изучены в правильном техническом исполнении танцевальные элементы; – анкетирование женщин показало, что изменилось отношения к их досугу, они стали склоняться больше к активному отдыху, посещению парков и развлекательных мероприятий.

Литература:

1. Андреева, Ю. И. Танцетерапия. – М.: Издательство Диля, 2005. – 256 с. *2.* Зайцева, О. В. Методика преподавания современного танца: метод. разработка. – 2013. *3.* Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. – Издательство ГИТИС, 2000. *4.* Полятков, С. С. Основы современного танца. – М.: Издательство Феникс, 2005. – 80 с. *5.* Прокопов К. А, Прокопова В. Клубные танцы: ОН: Как зажечь танцпол. – М: АСТ, Астрель, 2007. – 128 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Усманов Э. Г., Хамидуллин А. И.
Башкирский государственный медицинский университет.
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия.

Аннотация. Здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека и всего общества в целом, а физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многий заболеваний человека, и оказывает огромное влияние на становление личности. Оно помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенты

Усложнение программы учебного процесса в вузах отрицательно отражается на показателях здоровья студентов. Из-за постоянного стрессового напряжения во время учебного процесса, могут наблюдаться снижение работоспособности, велика вероятность развития различных соматических заболеваний, а так же развитие патологических изменений в основных системах жизнеобеспечения (заболевания органов дыхания, нервной, сердечно - сосудистой системы, нарушения иммунитета). В связи с этим в нашем ВУЗе, помимо специальных задач, отдельно выделена задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Кафедра физического культуры Башкирского Государственного Медицинского Университета города Уфы, на протяжении ряда лет выступает инициатором и организатором направленной и эффективной работы по сохранению и преумножению здоровья студентов. Осуществляется мониторинг и контроль над состоянием здоровья, а так же отслеживается динамика влияния физической культуры и спорта на формирование соматического и психического здоровья студентов.

Мы считаем, что формирование оздоровительной культуры студента должно реализовываться с первого курса учебы. Это дает возможность ознакомить студентов с проблемой

формирования их здоровья, обозначить пути решения этой задачи для того, чтобы процесс осознания проблемы перерос в практическую плоскость.

Процесс обучения физического воспитания в БГМУ организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации. С этой целью заполняется «Паспорт здоровья студента», куда вносятся результаты первичного медицинского осмотра, а так же показатели комплексного тестирования (антропометрические данные, функциональные пробы, показатели соматического и психологического здоровья, а так же, уровень физической подготовленности), с последующим совместным анализом и обсуждением полученных статистических данных, и разработкой индивидуальных программ для студентов.

Сегодня многие студенты нуждаются в комплексном оздоровлении по месту учебы. Это, в первую очередь, касается студентов, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах. В последние годы все большее значение приобретает разносторонний анализ состояния их здоровья, разработка программ здорового образа и спортивного стиля жизни.

Студенты, страдающие какими либо заболеваниями и имеющие различные отклонения, принимаются на диспансерный учет и находятся под наблюдением медиков вузовской поликлиники. С данной категорией студентов проводятся специальные занятия лечебной физкультурой преподавателями, прошедшими специальную переподготовку.

Специальная роль планирования физического воспитания в БГМУ состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективного физического воспитания, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и её саморазвитию.

Целью нашего анализа было сравнение влияния физической культуры на формирование здоровья студентов 3 курса факультета Лечебное дело БГМУ (268 студентов). Было выявлено, что благодаря знаниям, умениям и навыкам, полученных на занятиях физической культурой и в спортивных секциях, у студентов изменилось отношение к собственному здоровью.

Так, на данный момент имеют высокий и средний уровень физической подготовленности 71% студентов 3 курса, по сравнению с 52%, когда они начали обучение в ВУЗЕ на 1 курсе: – активно занимаются физкультурой и следят за состоянием своего здоровья 56% (на 1 курсе 44%); – посещают секции баскетбола, волейбола и футбола 31% (19%); аэробика, фитнес, йога, плавание 40%; – соблюдают режим питания 52% (35%); – соблюдают режим труда и отдыха 48% (33%); – применяют в своей жизни различные методы закаливания организма 18% (9%); – за время обучения в ВУЗе отказались от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков) 60% (15%).

В ходе нашего исследования было установлено, что высокий адаптационный потенциал у студентов, которые занимаются физической культурой более 2 раз в неделю. Это подтверждает то, что студенты с легкостью адаптируются к новым условиям деятельности, быстро формируют стратегию своего поведения (они неконфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью). Низкие показатели у студентов, которые не занимаются физической культурой и у студентов, которые занимаются физической культурой менее 2-х раз в неделю. Нервно-психологическая устойчивость имеет высокие показатели у студентов, занимающихся физической культурой более 3 раз в неделю. Высокие показатели означают, что у этих студентов высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адаптация и самооценка и реальное восприятие действительности. Средние показатели – у студентов, занимающихся физической культурой менее 2 раз в неделю и студентов, не занимающихся физической культурой. Коммуникативные способности были высокими у всех студентов. Из этого можно сделать вывод, что они реально оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения.

Наши исследования подтверждают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм студентов, а так же повышение их успеваемости. Здоровье студента, прежде всего, зависит от адаптации его организма к учебному процессу, формирования у него и спортивного стиля жизни. При этом следует помнить, что социальная адаптация в нынешнем мире тесно связана с общественным потреблением и производством, что так же должно учитываться как доминантный признак среды. В последние годы все большее значение приобретает разносторонний анализ состояния здоровья студентов, разработка индивидуальных программ здорового образа и спортивного стиля жизни.

Литература:

1. Григорьева В.Н. Состояние здоровья студентов как социальная проблема // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы междунар. науч. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. *2.* Готовцев, Е. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45. *3.* Зотова Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. С. 72-77. *4.* Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. 2007. №3. *5.* Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003. *6.* Стрельцов В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 101- 118.

ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Филоненко Л. В., *к.п.н. Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина».г. Воронеж.*
Авцынова Н. В, *Воронежский государственный институт физической культуры, МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №170». г. Воронеж, Россия.*

В настоящее время состояние здоровья и уровень физического развития подрастающего поколения выступают в качестве гарантий их дальнейшей реализации личностью для воспроизводства социокультурных, материальных и духовных благ российского общества. В связи с этим очень важно с самого раннего детства формировать валеологическую культуру личности, устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам и активные установки на соблюдение здорового образа жизни.

Уровень валеологической культуры и непосредственно здоровый образ жизни выступают показателями здоровья личности и продуктивности ее жизнедеятельности. При этом валеологическая культура определяется социокультурными ценностями (духовными, социально значимыми и др.) и обусловливает отношение личности к собственному здоровью. Здоровый образ жизни способствует укреплению и совершенствованию возможности организма, в дальнейшем обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций [1].

Эффективным фактором формирования валеологической культуры и здорового образа жизни выступают детские дошкольные учреждения, которые способствуют социально-

личностному и психофизическому развитию детей через реализацию педагогами и спортивными инструкторами здоровьесберегающих и оздоровительных педагогических технологий (проектов) в соответствии со стандартами ФГОС дошкольного образования, ориентированных на возраст воспитанников во взаимодействии с семьей и обществом.

Овладение дошкольниками начальными практическими элементами здорового образа жизни осуществляется посредством использования педагогических технологий воспитания валеологической культуры и создания учебно-воспитательной среды. Учебно-воспитательная среда содержательно дополняет педагогические технологии и насыщает учебно-воспитательный процесс необходимыми физкультурно-спортивными инструментами и инвентарем, символикой и атрибутами, традициями и обычаями, эмоционально-музыкальным оформлением, что необходимо как для психофизического, так для личностного развития.

Анализ педагогической литературы [1; 2; 3] позволил выявить достаточно большое многообразие современных здоровьесберегающих технологий, что позволяет педагогам и спортивным специалистам разнообразить учебно-воспитательный процесс в направлении сохранения и стимулирования здоровья детей, помочь детям овладеть физкультурно-практическими навыками, удовлетворить потребность в двигательной активности.

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется целенаправленно, в соответствии с соблюдением санитарно-гигиенических норм, учетом возраста и психофизиологических особенностей детей. Основными целями данных технологий являются: формирование устойчивой мотивации к выполнению поставленных задач и стремления к самостоятельной их реализации; развитие двигательных и гигиенических навыков; укрепление психофизического здоровья; повышение психоэмоциональной устойчивости [2, с. 33].

Содержательными компонентами педагогических технологий воспитания валеологической культуры у дошкольников являются комплексные физкультурно-здоровительные занятия, которые включают: динамические паузы и физкультминутки; подвижные физкультурно-спортивные игры; релаксацию; пальчиковую гимнастика для глаз, упражнения для развития дыхательной системы; ритмопластику, гимнастику и стретчинг, упражнения на релаксацию; комплекс оздоровительного массажа; совместные мероприятия с родителями и др.

Физические упражнения, ориентированные на особенности возрастного развития, задают условия для осмысления выполнения произвольных двигательных действий. Их выполнение сопровождается большими энергетическими и силовыми затратами, проявлением целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, что способствует не только развитию, но и совершенствованию двигательных умений и навыков.

Формирование устойчивой мотивации детей к выполнению поставленных задач и стремления к самостоятельной их реализации происходит при поддержании у детей интереса и соревновательности во время указанных видов занятий. Так с помощью силовых упражнений и силовых игр укрепляется психофизиологическое здоровье ребенка (например, «Перетягивание каната», «Стенка на стенку», «Малыши-силачи» и др.). При этом активно развивается двигательная активность у дошкольников, которая положительно влияет на психоэмоциональную устойчивость через удовлетворение в ней потребности и направление ее в нужное «русло» (направление).

Повышение психоэмоциональной устойчивости осуществляется посредством: упражнений на релаксацию (например, «Медведь просыпается», «Как из семени вырастает дерево», «Воздушные шарики» и др.), комплекса оздоровительного массажа (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров), включающего массаж биологически активных точек (например, «Неболейка», «Дождик» и др.), массаж рук и стоп (например, «Веселый ежик», «Рисуем солнышко»), дыхательной гимнастики (например, «Дышим ровно, глубоко», А.Н. Стрельников) и физкультминутки, которые выполняются с группой детей, включают разнообразные двигательные эле-

менты, такие как: перекаты с боку на бок и на спине, пальчиковую гимнастику, упражнения для глаз, самомассаж ушей, упражнения на растяжения мягких тканей верхних конечностей, растирания и поглаживания нижних конечностей, легкий массаж спины и др. [2; 3].

Формированию и развитию основных гигиенических навыков также способствуют занятия, на которых дети не только получают элементарные знания о строении человеческого тела, но и осознают, как работают отдельные мышцы в процессе выполнения упражнений (например, игры с мячом «Вопрос-ответ» и др.).

Реализация здоровьесберегающих технологий педагогической практике дошкольного учреждения сопровождается включением в занятия элементов художественного творчества и музыки, что положительно влияет на развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы дошкольников.

Таким образом, целенаправленная и комплексная организация физической культуры в дошкольных организациях с применением здоровьесберегающих технологий в социально-личностном и психофизическом развитии дошкольников выступает важным условием психофизического и личностного развития детей. Содержание здоровьесберегающих технологий ориентировано на формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, ознакомление их с элементарными знаниями об анатомии и строении человеческого организма, усвоение социальных норм, культурных традиций, способствуют их психофизическому развитию, а также физическому развитию детей, совершенствованию различных видов двигательной и познавательной активности, интереса и творчества, коммуникативности и коллективного взаимодействия.

Литература:

1. Домаева, Т. П. Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу по физическому развитию детей. Семинар-практикум для педагогов. Т.П. Домаева // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 7. – С. 16-33. *2.* Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Карепова. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель, 2016. – С. 33-57. *3.* Попова З.И. Лесные приключения (сюжетно-познавательный физкультурный досуг с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе) / З.И. Попова, Т.А. Зимина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 7. – С. 44-50.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Филоненко Л. В., *к.п.н,* ***Холодов О. М.,*** *к.п.н, доцент.*
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина».г. Воронеж.
Авцынова Н. В., *Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия.*

Современный уровень развития российского общества необходимо предполагает обратить внимание на состояние здоровья россиян, особенно детей и подростков. Анализ психолого-педагогических и социологических исследований (Ю.Е. Антонов, Н.И. Бочарова, Ю.Ф. Змановский и др.) позволил выявить, что у детей, начиная с самого раннего возраста (дошкольного), наблюдаются отклонения здоровья, включающие хронические заболевания, особенности развития коммуникативной сферы и двигательной активности [1; 2; 3, 4]. При этом психофизическое развитие как показатель здоровья дошкольников обусловливается не только генетическими, но и социальными, экономическими, средовыми факторами и условиями жизни ребенка. В этой связи физическая культура (физкультура) в организациях до-

школьного образования выступает важным средством психофизического развития ребенка.

В п. 2.6. ФГОС дошкольного образования отмечается, что физическое развитие детей включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и воли, саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что наряду с физическим развитием в дошкольных образовательных организациях условиями, обеспечивающими эффективность физкультуры, являются ее формы и методы. Организация физкультурных занятий обеспечивается индивидуальными и коллективными (групповыми) формами ее проведения. Эффективными методами организации физической культуры в дошкольных учреждениях являются физические упражнения, игры и развлечения (праздники), реализуемые педагогами и спортивными инструкторами в соответствии с возрастом детей, природными и климатическими условиями.

Физические упражнения, ориентированные на особенности возрастного развития, задают условия для осмысления выполнения произвольных двигательных действий. Их выполнение сопровождается большими энергетическими и силовыми затратами, проявлением целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, что способствует не только развитию, но и совершенствованию двигательных умений и навыков.

Особый интерес представляют игры (спортивные игры), в процессе которых дети совершенствуют свою когнитивную сферу и повышают коммуникативный опыт и двигательную активность. Игры привлекательны для дошкольников новизной предметов и оборудованием (бег с различными предметами, езда на велосипеде, катание на роликах, игры с мячом, кеглями и др.), а так же способами выполнения действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, преодоление препятствий и др.). При этом детишки во время игр начинают осознавать специфичность выполняемых действий. Они делают сознательный выбор необходимых способов осуществления действий с различными предметами, например, с мячами по назначению (футбольными, теннисными и др.), разными по размеру (большими, маленькими, средними) и материалу (резиновыми, тканевыми и др.). Дошкольники учатся определять расстояние, силу толчка и точность попадания, владеть своим телом и ориентироваться в пространстве.

Через интерес в процессе выполнения действий, выбор способов их реализации и используемых при этом предметов (инструментов) развиваются личностные качества, которые являются общественно значимыми и формируются в процессе совместной деятельности (инициативность, активность, самостоятельность, ответственность и др.). Их результативность обеспечивается анализаторами (зрительным, тактильным, слуховым), осмысленностью ситуации и заданий, формированием алгоритма выполнения действия, самостоятельности в умении делать выбор необходимых действий и использовать конкретные предметы или инвентарь [3, с. 11].

Физические упражнения и подвижные игры включаются в программу физкультурно-спортивных развлечений и праздников, которые положительно влияют на эмоциональную сферу детей, создают настроение, придают бодрость и улучшают самочувствие.

Условием эффективного физического развития дошкольников выступает их вовлече-

ние в различные виды деятельности (физические упражнения, спортивные игры и физкультурно-спортивные мероприятия и праздники) под непосредственным руководством воспитателей (спортивных специалистов), что способствует как овладению собственным телом, совершенствованию опорно-двигательного аппарата, моторики и координации движений, так и оздоровлению организма в целом.

Физическое развитие тесно взаимосвязано с психическим. Осмысленность и произвольность осуществляемых детьми действий и операций как компонентов деятельности является условием психического развития. В процессе физической активности происходит формирование и совершенствование познавательных психических процессов (восприятия, представления, памяти, мышления), эмоциональной и волевой сферы, индивидуально-психологических свойств (характера, направленности, мотивации) и личностных качеств (любознательности, самостоятельности, дисциплинированности, инициативы, коммуникативности).

Таким образом, целенаправленная организация физической культуры в дошкольных организациях выступает важным условием психофизического и личностного развития детей. Физические упражнения, активные игры и физкультурно-спортивные мероприятия являются эффективными средствами усвоения прикладных знаний (соблюдать общественные нормы и правила, подчинять свои интересы общественным, общаться и взаимодействовать с другими людьми (детьми, взрослыми), способности поддерживать доброжелательные отношения, приходить на помощь), способствующих формированию у них навыков и умений социального поведения, а также стремления к здоровому образу, физической и социальной активности, способствующих дальнейшей успешной самореализации в жизни и деятельности.

Литература:

1. Бочарова, Н. И. Результаты внедрения региональной модели здоровьесберегающей деятельности ДОО / Н.И. Бочарова, И.И. Потапова // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 8. – С. 6-11. *2.* Волошина, Л.Н. Проблемы обеспечения двигательной активности младших дошкольников в современных условиях / Л. Н. Волошина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 7. – С. 6-10. *3.*Полтавцева, Н. В. Становление инициативности, самостоятельности, ответственности у детей в двигательной деятельности / Н.В. Полтавцева, И.А. Анохина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 6. – С. 6-14. *4.* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – (Дата обращения: 24.01.2017).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Ханевская Г. В., *доцент*
Российский государственный профессионально-педагогический университет.
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация. В статье рассмотрены психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни. Раскрыта проблема формирования культуры здоровья студентов.

Ключевые слова: психолого-педагогические аспекты, здоровый образ жизни, студенты.

Успешность человека и его возможность реализовать свой потенциал во многом зависят от состояния здоровья. Здоровье выступает одним из важнейших ресурсов человека. Но, к сожалению, оно не всегда относится к числу восполняемых ресурсов, и в связи с этим, в условиях всё возрастающей нагрузки на организм человека, проблема здорового образа жизни приобретает всё большую актуальность [4].

Формирование здорового образа жизни студентов становится сегодня задачей государственной важности. Президент страны, В.В. Путин, в своих выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивает, что спорт, активный образ жизни должны стать нормой российского общества, «актуальным трендом», стимулом для личностного роста. Это находит отражение в указах президента (например, указ №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения»), в принятом Правительством документе «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года».

О культуре здорового образа жизни в настоящее время много пишут отечественные ученые О.В. Петрова [2] под этим понятием понимает ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению. Культура здоровья предполагает физическое здоровье, социальное здоровье (социальное благополучие), духовное здоровье [5]. Культура здорового образа жизни студентов отражает потребность человека в здоровье и включает в себя такие компоненты как аксиологический (здоровье – значимая ценность), когнитивный (совокупность знаний о здоровом образе жизни, о технологиях сохранения и укрепления здоровья), поведенческий (система действий, направленных на поддержание здоровья).

Проблемой формирования культуры здорового образа жизни студентов занимаются многие исследователи. В частности, в исследовании А.Г. Родионовой [3], проведенном на студентах-первокурсниках, было показано, что только 24% студентов понимают под здоровым образом жизни физическое, психическое и нравственное здоровье, остальные сводят данное понятие к отсутствию вредных привычек и рациональному питанию. 52% первокурсников чувствуют потребность в занятиях физической культурой, но испытывают нехватку силы воли для ведения здорового образа жизни. М.Я. Виленский объясняет узкое понимание студентами понятия «физическая культура» и сведение его в основном к физическим упражнениям следующими факторами: негативным опытом занятиями физкультурой в школе и вузе, отрицательным примером со стороны социального окружения, и, самое главное, с нашей точки зрения: недостаточной полнотой реализации гуманитарного содержания физического воспитания. В то же время, как отмечает Г.Ю.Козина, большинство студентов (а это ни много ни мало 91,6%) хотели бы улучшить состояние своего здоровья, однако у 47,55% молодых людей культура ЗОЖ недостаточно сформирована, а 32,4% опрошенных считают, что совсем не научены отдыхать [1].

Исходя из вышесказанного, мы можем утверждать, что формирование культуры здорового образа жизни у студентов в вузе – необходимый процесс, который предполагает согласованную работу всех участников образовательного процесса (педагогического коллектива в первую очередь), и направлена эта работа должна быть на:

1) раскрытие студентам смысла понятия «здоровый образ жизни», объяснения ценности здоровья для профессиональной и личной жизни; 2) включение в образовательный процесс курса «Психология здоровья»; здоровьесберегающих технологий; 3) формирование у студентов мотивации и навыков для ведения здорового образа жизни, формирование у студентов отношения к себе как к личности, то есть как к субъекту, несущему ответственность за свою жизнь и здоровье в частности; 4) содействие двигательной активности студентов, соблюдению режима труда и отдыха: правильная организация учебных занятий в вузе, проведение спортивных мероприятий и др.; 5) формирование навыков саморегуляции и контроля за своим поведением, навыков регуляции своих эмоций: умения не заострять внимания на негативе, а предлагать различные варианты решения проблемы; 6) формирование навыков совладения со стрессом: освоение релаксационных техник, аутотренинга, обучение методам управления стрессом; 7) формирование адекватной самооценки – адекватной оценки себя и своих возможностей; 8) повышение интереса к занятиям физической культурой на соответ-

ствующих уроках за счет внедрения в учебный процесс инновационных технологий; индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его здоровья и личных достижений.

Таким образом, мы можем сделать вывод: формирование культуры здорового образа жизни у студентов на сегодняшний день является актуальной проблемой, для решения которой необходимо разработать комплексную программу мероприятий в вузе и проводить эту программу в жизнь. Но самое главное - это воспитание человека как личности, которая несет ответственность за свою жизнь, умеет предвидеть последствия своих действий, обладает высоким уровнем самоконтроля.

Литература:

1. Пермяков, О. М. Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения // Сб. статей 6-й международ. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2016. – С. 108-111. *2.* Петрова, О. В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – №1-1. – С. 196-200. *3.* Родионова, А. Г. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / А.Г. Родионова, Е.А. Колиненко, Т.А. Шершнева // Сб. конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – №40. – С. 107-110. *4.* Ханевская, Г. В. Роль социального аспекта в физической культуре и спорте // СИМВОЛ НАУКИ. – 2016. – №9. – часть 2. – С.123-124. 5. Ханевская, Г. В. Влияние физического и духовного здоровья студентов как условие формирования личности будущего специалиста // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире : сб. статей международ. науч.-практ. конф. в 7 ч. – 2016. – С.175-176

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Харисова Э. З., Винокуров Д. А
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Казань, Россия.

Аннотация. Спортивное мастерство юношей и девушек проявляется в условиях соответствия индивидуальных особенностей спортсмена требованиям вида спорта, что составляет суть педагогического отбора. Медико-биологические критерии отбора являются одними из наиболее значимых, поскольку глубокое знание физиологических особенностей организма спортсменов дает возможность выстроить правильную методику их развития. Поэтому сегодня остро стоит вопрос о выявления возможностей функционирование сердечно-сосудистой системы с учетом компонентного состава тела у юных и взрослых спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта.

Ключевые слова: студенты, ситуационные виды спорта, теннис, бадминтон, сердечно-сосудистая система, компонентный состав тела.

Методы исследования. Исследование проводилось среди студентов 17-20 лет в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, занимающихся различными ситуационными видами спорта – теннисом и бадминтоном (по 10 человек). Исследуемые были одинакового возраста ($p>0,05$).

Для изучения сердечно-сосудистой системы и композиционного состава тела, мы использовали прибор Esteck System Complex Multiskan PRO, который одномоментно выдает важнейшие показатели сердечно-сосудистой системы (ударный объем сердца, сердечный выброс, периферическое сосудистое сопротивление, предсократительный период, низкая и высокая частота вариабельность сердца, индекс стресса); композиционного состава тела

(массы без жира, жировая масса, мышечная масса, общее количество воды, ежедневный расход энергии). С целью выявления значимых отличий использовался стандартный пакет статистических программ для анализа и обработки данных в среде Windows – «Statistica-6.0». Среднее значения представлены в виде $M \pm \sigma$. Вероятность межгрупповых различий определяли с помощью однофакторного дисперсионного анализа и критерия Стьюдента. Различия считались статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что по компонентному составу тела в изучаемых группах достоверных различий не выявлено ($p>0,05$). Сравнивая мужскую группу по показателям функционирования сердечно-сосудистой системы, мы выявили достоверно значимое отличие только в одном из изучаемых показателях – ЧСС, в других показателях различий нет. Сравнивая женскую группу по показателям функционирования сердечно-сосудистой системы, мы выявили достоверно значимое отличие только в одном из изучаемых показателях – времени предсократительного периода. Эти меньшие (лучшие с точки зрения работоспособности) показатели в деятельности сердечно-сосудистой системы были присущи бадминтонистам, в отличие от теннисистов. Учитывая, тот факт, что показатели ЧСС и предсократительный период отвечают за экономную работу сердечно-сосудистой системы, можно сделать вывод о том, что в бадминтоне ведущей функциональной системой, отвечающей за высокую работоспособность является именно она. При этом компонентный состав тела не сказывается на результативности игровой деятельности.

Литература:

1. Вахитов, И. Х. Насосная функция сердца в зависимости от возраста приобщения к мышечным тренировкам: дис. … д-ра биол. наук / Вахитов И.Х. – Казань, 2005. – 431 с. *2.* Рылова, Н. В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н.В. Рылова // Казанский медицинский журнал. – 2014. – №1. – С. 108-111. *3.* Коломиец, О. И. Механизмы регуляции сократительной функции сердца у спортсменов различных видов спорта / О.И. Коломиец, О.Е. Федорович, Е.В. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118. – №12. – С. 103-109. *4.* Кудря, О. Н. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря, Л.Е. Белова, Л.В. Капилевич // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2012. – №356. – С. 162-166. *5.* Седоченко, С. В. Исследование динамики параметров теста PWC170 у теннисистов 9 лет / С.В. Седоченко, А.В. Черных // Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 57. – № 2. – С. 96-98. *6.* Корольков, А. Н. Физиологические синкинезии при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Рудиковские чтения: материалы XII международ. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. – М., 2016. – С. 398-401.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ У ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

Чернышенко Ю. К.*, д.п.н., профессор,* ***Баландин В. А.****, д.п.н., профессор,*
Кузнецова В. Е*., к.п.н.,* ***Чернышенко К. Ю.****, к.п.н.*
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия.
Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар, Россия.

Данные интеркорреляции показателей личностной физической культуры детей 5 лет и анализ полученных результатов позволил констатировать следующие особенности взаимосвязи изучаемых показателей:

1. Идентичные результаты корреляционного анализа в группах девочек и мальчиков свидетельствуют о взаимосвязи на уровне Р<0,01 следующих показателей:

– интегрального показателя физической подготовленности с интегральным показателем двигательной подготовленности, собственно-биологическим компонентом физической культуры и социально-психологическим компонентом физической культуры;

– интегрального показателя двигательной подготовленности с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизических параметров, собственно-биологическим компонентом физической культуры, социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя психических процессов с интеллектуальным компонентом физической культуры;

– интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– собственно-биологического компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– социально-психологического компонента физической культуры с суммарным показателем компонентов физической культуры.

2. Идентичные показатели взаимосвязи на уровне Р<0,05 в группах мальчиков и девочек:

– интегрального показателя физической подготовленности с интегральными показателями эмоционально-волевых свойств, психофизиологических параметров, интеллектуальным компонентом и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– интегрального показателя двигательной подготовленности с интеллектуальным компонентом физической культуры;

– интегрального показателя эмоционально-волевых свойств с собственно-биологическим компонентом физической культуры;

– интегрального показателя психофизиологических параметров с собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры;

– собственно-биологического компонента физической культуры с интеллектуальным компонентом физической культуры;

– интеллектуального компонента физической культуры с социально-психологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

3. Взаимосвязь на уровне Р<0,05 в группах мальчиков интегрального показателя психических процессов с собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

4. Взаимосвязь на уровне Р<0,05 в группах девочек интегрального показателя психических процессов с интегральным показателем эмоционально-волевых свойств, собственно-биологическим компонентом физической культуры и суммарным показателем компонентов физической культуры.

В остальных изученных случаях установлен недостоверный уровень взаимосвязи показателей.

Литература:
1. Дворкина Н. И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: автореф. дис. … д-ра пед. наук / Н.И. Дворкина. – Майкоп, 2015. – 46 с. *2.* Зайцева М. А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Зайцева. – Краснодар, 2015. – 24 с. *3.* Ползикова Е. В. Формирование физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Ползикова. – Краснодар, 2015. – 272 с. *4.* Чернышенко, Ю. К. Теоретико-прикладные предпосылки разработки экспериментальной модели формирования личностной физической культуры детей 4-5 лет на основе их предметной деятельности в развивающей физкультурно-спортивной среде / Ю. К. Чернышенко, В.Е. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 186-190. *5.* Кузнецова, В. Е. Особенности взаимосвязи параметров уровня развития личностной физической культуры детей 4-5 лет и ее базовых компонентов / В.Е. Кузнецова // Сборник публикаций научного журнала «Globus» по материалам XII международной научно-практической конференции: «Психология и педагогика: актуальные вопросы» г. Санкт-Петербурга: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – СПб.: Научный журнал «Globus», 2016. – С. 76-80. *6.* Разинов, Ю И. Комплексный подход в оценке состояния здоровья детей 3-7 лет // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. – М., 2014. – С. 260-263.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СЛАГАЕМОЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чернышева И. В., Шлемова М. В., Телегина М. А.
Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета. г. Волжский, Россия.

Физическая культура – это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, физическая культура развивает общественную активность студентов.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широ-

ким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, сильным социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд)

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания вузов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Благотворное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи.

Программой по физической культуре должно предусматриваться единство времени и места получения теоретических и практических знаний и умений по дозированию нагрузки, самоконтролю и составлению комплексов физических упражнений, направленных на работу конкретных групп мышц и развитие определенных физических качеств (способностей). При подборе студентами примерных комплексов для самостоятельных занятий (под контролем педагога), важно акцентировать внимание на основных принципах тренировки (идти от простого к сложному); чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других; после тяжелого упражнения использовать такое, которое дает возможность восстановить силы и успокоить дыхание).

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие: – организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха; – отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании; – физическую тренировку для постоянного поддержания организма в состоянии оптимальной физической тренированности; – обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Литература:

1. Беленов, Д. Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / Д.Л. Беленов, А.В. Родионов, Е.А. Уваров // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №1. – С. 50-53. 2. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА НА ДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДВИЖНОЙ ПЕРЕМЕНЕ

Шавензова А. А.

ГБПОУ г. Москвы «Первый Московский Образовательный Комплекс».

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В данной статье рассматривается школьная перемена, с помощью которой можно повысить физическую активность младших школьников в режиме школьного дня.

Ключевые слова: школа, младшие школьники, динамическая подвижная перемена, физическая активность.

Школьное учреждение призвано предоставить растущему поколению углубленные и крепкие знания в основах различных наук, сформировать нужные умения и навыки, гарантировать многостороннее развитие личности. Одной из главных ролей школы в жизни ребенка является оздоровительная роль. Не напрасно педагогика важное место отдает здоровьесберегающим технологиям в процессе обучения. Результаты многочисленных исследований заболеваемости детей говорят об ухудшении общего состояния здоровья подрастающего поколения [1]. Двигательная активность детей существенно отстаёт от общепризнанных норм, и в динамике не перестает уменьшаться. Выходом из данной ситуации может стать введение различных форм физической активности на уроке. Но кроме уроков, в школьной практике существуют перемены, которые дети проводят по-разному. Перемены с плохой организацией, в ходе которых обучающиеся не успевают передохнуть, «сбросить» накопившуюся в процессе занятий усталость, повышают вероятность наступления утомления. Основная задача перемены – обеспечить ребенка возможностью быть в движении, показать значимость физической активности в жизни человека. В современной школе, во время перемены школьника чаще всего можно увидеть, погруженного в игры на планшетах и телефонах. В последнее время фактически в каждой московской семье есть компьютер или планшет. Результатом является то, что дети к 6-7 годам почти в совершенстве владеют компьютером и умеют пользоваться интернетом. За хорошие оценки и правильно выполненные домашние задания, поощрением от родителей служит не прогулка с друзьями, а игра в компьютерные игры. Так же, большинство родителей не осуществляют контроль за пребыванием ребёнка в интернете, не видя в этом ничего плохого. Многие авторы, говорят о том, что факт приобщения детей к компьютеру не как к носителю информации, а как к средству заполнения досуга, является весьма тревожным, и может негативно отразиться на здоровье подрастающего поколения. Во-первых, свободное время, которое могло быть потрачено на физическую активность, тратится на пребывание в сидячей позе. Во-вторых, компьютерные игры значительно уменьшают время живого общения ребёнка с ровесниками, что оказывает негативное действие на социализацию ребёнка, дети не умеют строить прямые, не регламентированные взрослыми отношения, не учатся дружить и взаимодействовать со своими сверстниками.

Организация исследования. Наше исследование проводилось на базе ГБПОУ «1-й МОК» с сентября 2016 по март 2017 года. В исследовании приняли участие 75 школьников младших классов. Для того чтобы выявить влияние школьной перемены на физическую активность младших школьников в начале эксперимента было проведено анкетирование и наблюдение занятости младших школьников на перемене. В анкете было предложено три вопроса и на вопрос, чем вы занимаетесь на перемене, большинство опрошенных (49%) ответили, что играют в игры на смартфонах, 20% сидят в классе, 15% просто бегают, 11% ответили, что ничего не делают, 5% - играют в подвижные игры. В ответ на вопрос чем бы вы хотели заниматься во время перемены, 51% школьников ответили, что хотят играть с одноклассниками, 11% сидеть, чтобы их никто не трогал, 10% выбрали ответ, что хотят просто бегать, 28% играть в компьютерные игры. В третьем вопросе школьники из предложенного списка должны были выбрать игры, которые они знают и умеют играть, 85% выбрали компьютерную игру «Майнкрафт», 17% «Море волнуется», 7% отметили, что умеют играть в игру «Земля, вода, огонь, воздух», 5% «Белые медведи».

Результаты исследования. В процессе исследования было выделено 3 категории обучающихся: I категория – обучающиеся, имеющие высокий уровень физической активности в течение перемены (свободное время проводят в активной деятельности); II категория - обучающиеся, имеющие средний уровень физической активности (играют в малоподвижные игры, чаще всего связанные с умственной деятельностью); III категория - обучающиеся, занятые малой физической активностью (большую часть перемены сидят за партой, играя в игры на телефоне).

С помощью проведенного наблюдения и анкетирования, мы пришли к следующим выводам: на школьных переменах обучающиеся предоставлены сами себе и не каждый умеет организовывать для себя свободное время; большинство детей в течение перемены сидят в классе; школьники знают и умеют играть в небольшое количество игр. Так же наблюдение за младшими школьниками выявило, что целесообразнее всего организовывать различные подвижные игры после 3-го урока, так как после 1-го урока школьники еще не успели устать от учебных занятий, после 2-го урока обучающиеся ходят в столовую, а к окончанию 3-го урока дети заметно устают и им нужно сбросить утомление.

Проанализировав полученную ситуацию, можно говорить о том, что если перемена грамотно организована, то можно ожидать благоприятный результат применения игр, с помощью которых возможно оказывать воздействие на здоровье детей, удовлетворяя потребность в физической активности. Опираясь на полученные результаты, мы организовали школьные перемены. Для этого была подготовлена зона для физической активности; составлен план проведения двигательных перемен; создана копилка игр для школьников с разной категорией подвижности.

После проделанной работы было осуществлено вторичное анкетирование и наблюдение занятости младших школьников на перемене. Анкетирование показало, что в ответ на вопрос чем вы занимаетесь на перемене 56% опрошенных школьников ответили, что играют в подвижные игры, 16% играют в игры на смартфонах, 4% просто бегают, и никто из детей не выбрал вариант ответа, что он/она сидит в классе и ничего не делает, на вопрос о том в какие игры школьники умеют играть 100% опрошенных выбрали «Белые медведи», «Море волнуется», «Земля, вода, огонь, воздух». Полученные данные свидетельствуют об увеличении игровой деятельности обучающихся. Результат наблюдения показал, что организованная деятельность повысилась с 29% до 94%, а неорганизованная деятельность снизилась с 71% до 6%, данные результаты говорят о том, что школьникам, которым были свойственны неорганизованные действия, такие как бег по коридорам школы, драки с одноклассниками, переключились к школьникам, которые заняты организованной деятельностью.

Заключение. Подводя итог, можно констатировать, что если школьные перемены грамотно организованы, проводятся регулярно и систематично, то они будут способствовать

вовлечению в активный отдых детей разных категорий подвижности, учитывая при этом их потребности и желания. Организованные перемены помогают детям узнать и научиться играть в разнообразные подвижные игры, помогающие переключать школьников с одного вида деятельности (урок) на другой (игровое задание), что будет способствовать повышению продуктивности последующей учебной деятельности.

Литература:

1. Безруких, М. М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / М.М. Безруких, В.А. Сонькин. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. 380 с. *2.* http://festival.1september.ru/

ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ СТАРШИХ КЛАССОВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Шиловских К. В., *учитель. МБОУ «Лицей №32».*
г. Белгород, Россия.

Аннотация. Актуальность развития физических качеств у школьниц старшего звена обусловлена повышенными требованиями к их моторной подготовленности. В реальной практике физического воспитания обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития; кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована главным образом на реализацию образовательной функции, и почти полностью игнорируется развивающая функция. В результате обучающиеся лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически. Между тем, в последнее время к физическому развитию и двигательной подготовленности молодежи предъявляются повышенные требования в связи с введением ВФСК «Готов к труду и обороне», широким распространением Президентских игр и Президентских состязаний. Поэтому возникает необходимость поиска эффективных средств повышения уровня физического и моторного развития обучающихся [1].

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, фитнес-технологии, танцевальная аэробика, тай-бо, психологический тренинг. мотивация.

Ведущая идея работы заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастик, а также элементов релаксации. Данные средства подготовки, как нам кажется, являются универсальными и оптимальными, содействуют повышению физического развития старшеклассниц [2].

Новизна работы состоит в комплексном подходе к физическому развитию старшеклассниц, где преимущественное использование получили комплексы упражнений, включающие элементы фитнес-аэробики, танцевальной аэробики, тай-бо и психологического тренинга, посредством чего оказывалось воздействие на физическую и мотивационную сферу занимающихся. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность. Вместе с тем, в занятиях использовались широко практикуемые в современной системе старшего школьного воспитания дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация и ее виды, массаж и самомассаж [3].

Каждый комплекс был рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляла 45 минут. Количество занятий: 1-2 в неделю.

Разработано несколько комплексов: 1. аэробика и силовой комплекс; 2. степ-аэробика и силовой комплекс; 3. тай-бо и силовой комплекс.

Структура занятия имела традиционный характер и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть включала нижеперечисленные виды упражнений:

1. упражнения на правильную осанку; 2. упражнения на растяжку; 3. общеразвивающие упражнения по типу ритмической гимнастики.

Основная часть состояла из одного блока – один из комплексов фитнеса.

Заключительная часть состояла из одного из нижеперечисленных блоков упражнений:

1. зрительная и дыхательная гимнастика; 2. аутогенная тренировка.

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность школьников, которые, по данным исследований психологов, способны поддерживать произвольное внимание не более 15 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Критерием результативности исследования считалось повышение уровня физического развития учащихся, в частности улучшение качества сдачи нормативных требований на уроках физической культуры. В исследовании приняли участие 25 учениц нашего лицея, которые отнесены к основной и подготовительной медицинским группам.

Данные свидетельствуют о качественном изменении в сдаче нормативов по физической культуре. В кроссе на 2000 метров улучшение произошло в среднем на 21 секунду. В беге на 100 метров улучшение произошло в среднем на 0,8 секунды. В наклоне вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье улучшение произошло в среднем на 7 сантиметров. В прыжках в длину с места улучшение произошло на 11 сантиметров в среднем. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу результаты улучшилис на 7 раз.

Внедрение в урочную деятельность фитнес-технологий позволило нам повысить уровень мотивации среди старшеклассниц при посещении уроков физической культуры. В связи с этим основная цель педагогической деятельности – создать условия для физического развития и дать возможность получить удовлетворение от уроков физической культуры посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц, а также релаксации, была достигнута.

Литература:

1. Гончарук, С. В. Системный подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного ВУЗа / С.В. Гончарук, К.В. Шиловских // Физическое воспитание студентов. – 2012. –№6. – С. 42-46. *2.* Шиловских, К. В. Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // Материалы Всерос. науч. - практ. конф. с международ. участием, посвящ. 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015 г.). – Белгород, 2015

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Шляхтов А. А.

ГБОУ города Москвы Школа № 2098. г. Москва, Россия.

Тренировка детей на уроке физической культуры с помощью средств избранного вида спорта (дзюдо) предусматривает повышение спортивного мастерства за счет эффективной системы построения физической, технической и тактической подготовки [1, 4].

Отмечая достаточно глубокую теоретическую проработанность вопросов организации занятий по физической культуре в общеобразовательной школе важно заключить, что практически отсутствуют данные, которые бы характеризовали отношение детей к занятиям по дзюдо [2, 3, 5].

Цель исследования – изучить особенности развития мотивационной сферы детей 6-10 лет в процессе занятий дзюдо на уроках физической культуры общеобразовательной школы.

Методика исследования. Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики», авторская модель О.А.Ореховой, методическая основа - цвето-ассоциативный эксперимент. Известный по тесту отношений А.Эткинда [3].

В первом задании, школьник, раскрашивая дорожку из клеток, дает нам рейтинговую шкалу приемлемости шести цветов. Во втором задании школьник подбирает подходящий цвет к каждому из полюсов социальных эмоций, обозначая свое предпочтение. В третьем задании школьник подбирает подходящие цвета к каждому из социальных объектов.

После раскрашивания домиков мы видим всю систему личностных отношений ребенка, его социальных предпочтений и ценностей, варианты личностного развития.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам диагностики высокий уровень мотивации двигательной активности – спорт, физическая культура наблюдается у 15 учеников – 63%; средний уровень у 8 учеников – 33%; низкий уровень у 4 учеников – 4%.

Таблица 1 – Результаты тестирования 1 «А» класса

Показатели положительного отношения к школьному обучению	1 «А»
Сформированная школьная мотивация	20 уч. – 83%
Несформированная школьная мотивация	4 уч. – 17%
Наличие внутриличностных конфликтов	0 уч. – 0%

Анализируя данные, полученные в ходе изучения эмоционально-мотивационной сферы учащихся, можно сделать вывод о том, что у учащихся проявляется высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

По результатам диагностики высокий уровень мотивации двигательной активности - спорт, физическая культура наблюдается у 15 учеников – 63%; средний уровень у 5 учеников – 20%; низкий уровень у 4 учеников – 17%.

Таблица 2 – Результаты тестирования 2 «А» класса

Показатели положительного отношения к школьному обучению	2 «А»
Сформированная школьная мотивация	19 уч. – 73%
Несформированная школьная мотивация	3 уч. – 11,6%
Наличие внутриличностных конфликтов	4 уч. – 15,4%

Процесс адаптации можно считать успешным. Учащиеся проявляют живой интерес и активность к учебному процессу, в частности к физической культуре и спорту.

Таблица 3 – Результаты тестирования 3 «А» класса

Показатели положительного отношения к школьному обучению	3 «А»
Сформированная школьная мотивация	17 уч. – 81,0%
Несформированная школьная мотивация	2 уч. – 9,5%
Наличие внутриличностных конфликтов	2 уч. – 9,5%

По результатам диагностики высокий уровень мотивации двигательной активности - спорт, физическая культура наблюдается у 17 учеников – 81,0%; средний уровень - 2 учеников – 9,5%; низкий уровень – 2 учеников – 9,5%.

Результаты диагностики представлены в виде рейтинговой системы, отражающей шкалу духовных и социальных ценностей каждого школьника, где можно увидеть, какие эмоции испытывает школьник при определенном виде деятельности. Основные эмоции, сопровождающие занятия физической культурой и спортом - справедливость, дружба, восхищение. Большинство детей занимающихся в секции дзюдо, куда их целенаправленно привели родители проявляют активность не только в спорте, но и в различных видах деятельности, что говорит о разностороннем развитии и активности.

Следует отметить, что учащиеся занимается дзюдо с 4-х лет, что привело к формированию устойчивого навыка и положительной привычки к занятиям физической культуры, в частности борьбы дзюдо. Сформированный позитивный менталитет данной группы сделал

их костяком классного коллектива, развитые лидерские качества позволили им повести за собой остальную часть класса и воспитали позитивное отношение к физическим упражнениям. На вопрос психолога «Помните ли вы когда впервые пришли в спортивный зал» дети затрудняются ответить на поставленный вопрос, поскольку стали заниматься спортом (дзюдо) в раннем возрасте.

В учебе у данных учащихся также наблюдается стабильная и положительная картина. Основные познавательные процессы развиты на достаточно высоком уровне, активные занятия спортом позволяют развивать, не только физическую форму учащихся, но способствуют и воспитательным целям, так как наблюдается проявление уважения между собой как спортсменами, повышенная мотивация к достижению успеха в соревнованиях, воспитывается уважение и авторитетное восприятие взрослого, через тренера.

Работа с дошкольниками в секции дзюдо является здоровьесберегающим фактором и приводит к развитию всех физических качеств подрастающего ребёнка. Даёт возможность тренеру выбрать одарённых детей в области спорта, приводит к развитию интеллектуального уровня. Большинство детей из детского сада, занимающихся в секции дзюдо, становятся первоклассниками МОУ «Гимназия №6» и продолжают учёбу и тренировки.

Литература:

1. Дзюдо : учеб. прогр. для учреждений доп. образования: рек. Центром орг.-метод. обеспечения физ. воспитания Департамента образования г. Москвы / авт.-сост. И.Д. Свищев; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М. : Советский спорт, 2003. – 111 с. *2.* Извеков, В. В. Подготовка дзюдоистов с применением новых методик / В.В. Извеков. – Саранск, 1999. – 106 с. *3.* Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с. *4.* Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с. *5.* Шляхтов, А. А. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в общеобразовательной школе» / А.А. Шляхтов. – М., 2015. – 32 с.

РАЗДЕЛ IV. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ЗДОРОВЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Берулава К. М.
Московский государственный областной университет, Москва, Россия

Учёт психофизиологических детерминант играет важную роль в решении проблемы построения адекватного тренировочного процесса, способствующего наиболее полному раскрытию индивидуальных возможностей спортсмена. При этом наиболее важными психофизиологическими факторами, влияющими на успешность спортивной деятельности, являются индивидуально-типологические особенности человека [2, 4].

Специалисты [1, 3, 5] обращают внимание на разные психофизиологические характеристики спортсменов. Большое количество исследований посвящено рассмотрению различных свойств нервной системы и изучению психомоторных характеристик.

Цель исследования – провести сравнительный анализ психофизиологического состояния высококвалифицированных слабослышащих и здоровых борцов вольного стиля.

Организация исследования. Для определения типа поведения высококвалифицированных борцов вольного стиля с нарушением слуха в ситуациях предъявления им профессиональных требований использовался опросник поведения и переживания, связанного с работой («AVEM»).

Результаты исследования. Субъективное значение профессиональной деятельности оказалось существенно выше у борцов с нарушенным слухом ($p<0,05$): 20% спортсменов показали экстремально высокие результаты по данному фактору, 80% – высокие. Среди здоровых спортсменов для 1 человека значение деятельности находилось на низком уровне, у остальных – на среднем и высоком уровнях. У борцов с нарушенным слухом выявлены достоверно более высокие показатели профессиональных притязаний ($p<0,01$), что указывает на высокую степень стремления к профессиональному росту. У половины испытуемых с нарушением слуха результат теста по данному фактору находился на высоком уровне, а у половины достиг значений 26-27 баллов, что интерпретируется как экстремально высокие значения. В то же время готовность к энергетическим затратам в группе борцов с нарушением слуха значительно ниже, чем у здоровых спортсменов ($p<0,01$). Среди борцов с нарушением слуха у 33,3% обнаружены средние значения данного фактора, у 67,7% – высокие. У 20% здоровых спортсменов эти показатели находились на экстремально высоком уровне.

Среди борцов с нормальным слухом 20% респондентов показали средние величины профессиональных притязаний, у 80% зарегистрированы высокие значения этого фактора. По нашему мнению, здоровые борцы склонны к реализации своего потенциала не только в профессиональной деятельности, но и рассматривают возможность добиться успеха в других видах деятельности, в то время как у борцов с нарушенным слухом мотивация к профессиональному успеху выше. Стремление к совершенству одинаково высоко развито у испытуемых обеих групп, причем находится данный показатель на очень высоком уровне. В группе борцов с нарушением слуха средний показатель составил 25,8, в группе здоровых спортсменов – 25,6. Способность сохранять дистанцию по отношению к работе также не имеет достоверных различий в исследуемых группах и соответствует среднему уровню, при этом в группе спортсменов с ограниченным слухом этот фактор находится у всех на среднем уровне, в группе здоровых борцов – у 20% респондентов на высоком. Следует предположить, что

недостаточная способность к отдыху и релаксации может способствовать возникновению психического перенапряжения, снижению общей психической устойчивости, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, возникновению тенденций к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований.

Характеристика стратегии преодоления проблемных ситуаций оценивалась по показателям тенденции к отказу выполнения заданий в ситуации неудачи, активной стратегии решения проблем и внутреннего спокойствия и равновесия.

В группе борцов с нарушением слуха у 33% спортсменов отмечены высокие показатели тенденции к отказу выполнения задания в ситуации неудачи, у остальных данный фактор находился на среднем уровне. В группе здоровых спортсменов у 20% испытуемых этот фактор соответствовал среднему уровню, у остальных находился на низком уровне. Таким образом, склонность к примирению с ситуацией неудачи и легкому отказу от ее преодоления у борцов с нарушением слуха значительно выше ($p<0,001$). Активная стратегия решения проблем в большей степени свойственна здоровым спортсменам, однако существенных различий по данному фактору не выявлено. Показатели внутреннего спокойствия и равновесия незначительно выше в группе борцов с нарушением слуха, что указывает на субъективное чувство психической стабильности. Эмоциональный настрой на профессиональную деятельность включает чувство успешности в профессиональной деятельности, удовлетворенность жизнью и чувство социальной поддержки. По данному компоненту опросника выявлены наиболее выраженные различия между испытуемыми двух групп.

По фактору успешности в профессиональной деятельности существенно более высокие показатели отмечены у борцов с нарушенным слухом, что свидетельствует о полной удовлетворенности результатами своей деятельности ($p<0,001$). Фактор удовлетворенности жизнью также значительно выше у борцов с нарушением слуха ($p<0,01$): у 50% спортсменов отмечены экстремально высокие показатели данного фактора, у остальных значения высокие. В группе здоровых спортсменов данный фактор соответствовал среднему и высокому уровням. Выраженность чувства социальной поддержки у борцов с нарушением слуха существенно выше, чем у здоровых спортсменов ($p<0,05$). У половины респондентов этот фактор соответствует экстремально высоким значениям, у большинства – высоким, у одного спортсмена данный фактор находился на среднем уровне. Результаты тестирования показали наличие доверия и поддержки со стороны близких людей, чувство социального благополучия у спортсменов.

Высокий уровень негативных эмоций, являющийся следствием психической перегрузки, стремление к совершенству и связанной с этим неудовлетворенности эффективностью своей деятельности, а также отсутствие социальной поддержки позволяют отнести этот тип к группе риска с вероятностью достаточно быстрого развития синдрома профессионального выгорания.

Литература:

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-метод. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. 2. Миндиашвили, Д. Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. … д-ра пед. наук / Д.Г. Миндиашвили. – СПб., 1996. – 35 с. 3. Пилоян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с. 4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебн. пособ. – в 4-х кн. – Книга I. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с. 5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба / утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/499013185

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бобков В. В.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается методы оценки функционального состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по физической культуре при помощи приборов MicroLoop – портативный спирометр, дающий оценку деятельности дыхательной системы, и аппарата «Глобус» – диагностирующий состояние сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, функциональные показатели, прибор MicroLoop, аппарат «Глобус».

По статистическим данным в ВУЗах около 53% от общего числа обучающихся студентов имеют различные нозологические отклонения в состоянии здоровья [1]. Для таких студентов создаются условия для привлечения их к практическим занятиям в подготовительных учебных группах, что, разумеется, является хорошей тенденцией в борьбе с их малоподвижным образом жизни. Также, в современном формате ГТО предусмотрено участие лиц с ОВЗ [2], в связи с этим закономерно возникают вопросы о том, каким образом будут реализовываться основные положения комплекса у данной категории населения и как правильно подобрать и дозировать нагрузку на занятиях для таких студентов? Естественно, такую большую массу молодежи нельзя полностью изолировать от практических занятий, одновременно следует учитывать, что указанная группа имеют определенные противопоказания и ограничения по характеру и количеству физической нагрузки.

Методы и организация исследования.

В исследовании принимали участие студенты 2-го курса мужского и женского пола (возраст 19–20 лет) специальной медицинской группы, обучающиеся в РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина. Всего было обследовано 50 человек. Перед началом тестирования, в состоянии покоя, студенты проходили измерение на двух медицинских приборах: MicroLoop – портативный спирометр, дающий оценку деятельности дыхательной системы, и аппарате «Глобус»-диагностирующий состояние сердечно-сосудистой системы.

Далее студенты выполняли кардио нагрузку на велоэргометре (9-ти минутный тест, со ступенчатой нагрузкой 50-100 и 150 % от массы тела, на пульсе до 150 уд.мин.), с последующим повторным измерением на приборах. Во внимание брали следующие показатели дыхательной и сердечно-сосудистой системы: ЖЕЛ, ФЖЕЛ, АД, ЧСС, скорость пульса, АД ударное , сердечный выброс, сердечный и ударный индекс, ударный объем, скорость сокращения левого желудочка.

Результаты и обсуждение.

Анализ результатов функционального исследования показал, что все полученные результаты можно разделить на две группы. Первую группу составило 73 % испытуемых, при этом у них наблюдалась положительная динамика результатов, а также и стабильность жизненно важных вегетативных функций, а именно, улучшение показателей спирометрии (увеличение ЖЕЛ в среднем на 5-7 %, и ФЖЕЛ в среднем на 5 %), улучшение сердечных и сосудистых показателей (адекватное увеличение минутного объема крови с 3-4 л. до 19-22л, стабильность сердечного индекса, постоянство или увеличение в пределах нормы артериального давления.

Во второй группе оказалось 27 % испытуемых, при этом их результаты свидетельствуют об очевидном ухудшение физиологических показателей. Сюда можно отнести и оче-

видное снижение или повышение артериального давления (со 120-125 до 145-150 мм./рт. ст.), значительное снижение (как реакция на нагрузку) мощности сокращения левого желудочка (с 3.5 Вт до 1.6 Вт) , уменьшение показателей ЖЕЛ и ФЖЕЛ (на 8-10 %), что свидетельствует о значительном утомление, в ходе выполнения кардио теста, а также значительное повышение пульса (до 150-160 уд. мин.) и снижение сердечного индекса (с 5.1 до 3.2 л/(мин*кв.м.)).

Заключение. 1. Те студенты, у которых было диагностировано улучшение или стабильность показателей (в пределах нормы), могут в дальнейшем увеличивать объем и интенсивность нагрузки, в том числе попробовав свои силы в выполнении нормативов комплекса ГТО. 2. В той группе студентов, где наблюдалось явное ухудшение физиологических показателей, как реакция на нагрузку, не рекомендуется подвергать себя экстремальным испытания соревновательной направленности, каким является комплекс ГТО. В тоже время необходимо скорректировать их нагрузку так, чтобы они не выходи на пределы своих физических возможностей. 3. Полученные результаты дают основания полагать, что можно продолжить исследования в данном направлении, изучая реакцию организма на различные виды нагрузок: с натуживанием, с изменением положения тела в пространстве и другие.

Литературы:

1. Парфенова, Л. А. Основные направления интеллектуализации физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №6. – С. 14-20. *2.* АС ФСК ГТО (Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта). – Режим доступа: www.rosinwebc.ru

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ – СРЕДСТВО ПОЛИМОДАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

***Бобкова С. Н.**, к.м.н., доцент, **Зверева М. В.**, к.м.н., доцент.*
Журавлев А. В., Юрченко В. С.
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Не так давно в сфере оздоровления и восстановления появилось такое понятие как «гидрокинезотерапия» – деятельность, характерным признаком которой считается разнообразная двигательная активность в условиях водной среды с использованием всех ее качеств. Уникальные свойства воды - плавучесть, вязкость, теплоемкость – создают оптимальные условия для восстановления нарушений широкого профиля. Вода является основным инструментом, выполняющим функции сопротивления и расслабления. Оздоровительные и восстанавливающие занятия в воде становятся самостоятельным или вспомогательным подходом в структуре программ восстановительного лечения [1].

К ним относятся:

– Halliwick – выполняется в ручном режиме инструктором на первых этапах, чаще всего используются игровые программы в группах, парах. Пациент постепенно учится самостоятельно держаться на воде, регулируя свое положение, и, компенсаторно, подключает дополнительные движения способствующие удержанию и движению в толще воды. Дальнейшее развитие идет за счет дестабилизации положения пациента, чтобы он самостоятельно смог стабилизировать свое положение в водном пространстве. Метод Halliwick сочетает в себе управления вращением тела и движением в воде. Применяется в работе с детьми, имеющими ментальные нарушения, детский церебральный паралич (ДЦП), при постинсультных состояниях и после перенесенной черепно-мозговой травмы (ЧМТ);

– *Watsu* water shiatsu – форма пассивной водной терапии по образцу принципов Дзен Шиатсу (массаж). Всегда выполняется в контакте с инструктором с использованием дополнительных средств плавучести для пациента. Успешно применяется в практике постстрессовых состояний, а также при ортопедических проблемах;

– Bad Ragaz Ring Method – форма активно-пассивной водной терапии по принципу моделей Knupfer и PNF. Всегда выполняется в контакте с инструктором, с дополнительными средствами плавучести в горизонтальном положении. Пациент выполняет движения, используя руки инструктора как рычаг, вода выполняет функцию сопротивления. Пассивные упражнения выполняются для развития гибкости, а также для расслабления укороченных мышечных групп. Рекомендуется при восстановлении утраченных двигательных функций в результате травм и повреждений опорно-двигательного аппарата;

– акватерапия (Ai Chi; Aquatic Feldenkrais; Swim Stroke Training and Modification; Task-Type Training Approach) – комплексы, направленные на активное взаимодействие с водой без помощи рук инструктора, используя приемы саморегуляции. Дыхательные упражнения и самостоятельные двигательные задачи в воде - основной принцип данных практик. Рекомендуется при многих заболеваний, особенно при постинсультных состояниях;

– гидрореабилитация – нацелена на обучение навыкам плавания детей с ментальными нарушениями. Выполняется при непрерывной помощи инструктора, развивает координационные способности, позитивно влияет на все органы и системы, влияет на развитие высших психических функций [2-4].

Все выше перечисленные подходы являют собой целостную программу, основной задачей которой является автономное нахождение в водном пространстве с применением навыка адаптивного плавания. Частично взаимодействуя с остальными средствами реабилитации, позиционируют себя как самостоятельная система восстановления и развития двигательных функций. Активно-пассивное взаимодействие с водой и инструктором, позволяет снять осевую нагрузку, расслабиться и увеличить амплитуду движений в проблемных областях, развить координационные способности, укрепить слабые мышечные группы в проблемных сегментах. Подобный опыт становится интересным для создания комплексных реабилитационных программ по восстановлению после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, и все чаще самостоятельные подходы модернизируются и приспосабливаются к решению более конкретных реабилитационных задач [1].

На базе реабилитационного центра «Преодоление», в течении 10 лет велось наблюдение и разработка оптимального сочетания занятий на суше и в бассейне больных с травматической болезнью спинного мозга (ТБСМ), и были выработаны некоторые инновационные подходы к гидрокинезотерапии, которые могут позитивно повлиять на результат такой реабилитационной работы. Удалось обнаружить специфику двигательной реабилитации в водном пространстве при различных двигательных нарушениях в контексте специфических свойств воды и уникальности двигательных возможностей пациентов основных нозологических групп. Выяснилось, что на ранних этапах восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата и нервной системы, больного можно без последствий в виде резкого падения артериального давления, вертикализировать в толще воды, что невозможно в гравитационных условиях.

Позитивный эффект гидрокинезотерапии в процессе коррекции спастического синдрома имеет мозаичный характер, так как реакция на теплую воду при неврологических нарушениях не всегда может быть предсказуемой. Однако обычно удается снизить тонус спастичных мышц за исключением частных случаев.

Навыки адаптивного плавания и дыхательная гимнастика оказывает позитивное влияние на дыхательную систему больных с повреждениями шейного отдела позвоночника. Компенсаторные навыки ходьбы в воде на разной глубине с помощью инструктора или без нее

хорошо развивают координационные способности, стабилизируют вертикальное положение тела, подготавливают к следующему этапу ходьбы. Мягкая проработка локальных функций способствует дальнейшему их развитию и в последующем включению в повседневную жизнь. Позитивный эмоциональный эффект от занятий в бассейне отмечает большинство пациентов посетивших данную процедуру, что подтверждается снижением уровня ситуативной и общей тревожности [3].

Все перечисленные феномены рассматриваются как эффект, который переносится затем на сушу. Отмеченные улучшения проявляются не только в бассейне, но и в гравитационных условиях на занятиях ЛФК. Функциональное тестирование также показывает положительное воздействие гидрокинезотерапии.

Но, стоит заметить, что вышеперечисленными эффектами не ограничиваются изменения, замеченные в ходе реабилитации больных с ТБСМ. Все они требуют более глубокого анализа и исследования причин их возникновения. Подобные наблюдения ставят перед нами задачу систематизации и интеграции реабилитационных возможностей использования средств и форм гидрокинезотерапии, а также создания многофункциональной восстановительной системы средствами АФК.

Исходя из выше сказанного, можно отметить, что включение гидрокинезотерапии в комплексные реабилитационные программы положительно скажется на сроках восстановления двигательного навыка у лиц, перенесших травмы и имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Литература:

1. Мосунова, М. Д. Стратегия и тактика педагогической гидрореабилитации / М.Д. Мосунова, Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2012. – Т. 83. – №1. – С. 117-123. *2.* Ainslie, T. The concise guide to physiotherapy - 2-volume set: Assessment and Treatment. Elsevier Health Sciences. – 2012. – pp. 1106-1116 (Halliwick Concept). *3.* Bos S. C., Macedo A., Marques M.et al. Is positive affect in pregnancy protective of postpartum depression? // Revista Brasileira de Psiquiatria. – 2013. – vol. 35. – no. 1. – pp. 5-12. *4.* Bruce E. Becker, Andrew J. Cole Comprehensive Aquatic // Therapy Washington State University Publishing, 2010. – pp. 558.

МОНИТОРИНГ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

***Бугаевский К. А.**, к.м.н, доцент.*
Классический приватный университет, институт здоровья, спорта и туризма.
г. Запорожье, Украина.
Черепок А. А.**, к.м.н,* ***Волох Н. Г.
Запорожский государственный медицинский университет. г. Запорожье, Украина.

Аннотация. Физическое воспитание в системе высшего образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья современной молодежи. Вместе с тем, значительная часть студентов по состоянию здоровья отнесена к специальной медицинской группе (далее СМГ). Такие студенты, чаще всего, оказываются в состоянии гипокинезии на фоне повышенной массы тела, что нередко усугубляет их болезненное состояние и негативно сказывается на качестве их жизни и учёбы.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, специальные медицинские группы – СМГ, повышенная масса тела, ожирение.

Студентки с повышенной массой тела, как показывает контроль функциональных проб, массы тела, показателей функционирования кардио-респираторной системы, при объективном повышении уровня физической работоспособности имеют значительный шанс быть переведенными в течение года активных занятий в подготовительную группу. Студентки, у которых наблюдается увеличенная масса тела и первые процессы ожирения, отнесённые ко второй группе, с более худшими показателями, в результате проводимых реабилитационных мероприятий, могут со временем быть переведены в более высокую по показателям и степени физической активности первую группу [1-5]. Это требует более внимательного отношения к процессу проведения оздоровительных занятий и дифференцированному подбору физической нагрузки и мониторингу результатов в процессе физкультурно-двигательной активности. Такие индивидуально дозированные физические нагрузки нужны для большей физической активности у студенток с повышенной массой тела, для преодоления у них явлений гипокинезии. Только систематические, не менее 3 раз в неделю, занятия физической культурой могут служить средством активной профилактики снижения физической активности и помогут нормализовать хронически уменьшенное функциональное состояние у данной группы студенток, способствовать их выздоровлению [1-5].

Для проведения исследования была выделена группа студенток I-II курсов ЗГМУ, имеющих повышенную массу тела и отнесённых к специальной медицинской группе. На I курсе ЗГМУ СМГ в 2015-2016 учебном году обучались таких 93 человека, на II курсе – 112 человек, всего – 205 человек. Количество студенток СМГ с увеличенной массой тела на I курсе – 17 (18,3%) человек, на II курсе – 21 (18,8%) человек всех студентов СМГ II курса. Мониторинг функционального состояния и показателей физического развития осуществлялся по результатам контроля ряда антропометрических показателей: рост, вес и ИМТ – индекс массы тела, ИОТ – индекс ожирения тела по Ричарду Бергману [5].

Всего в исследовании приняли участие 38 студенток I-II курсов с повышенной массой тела, в возрасте 18-23 лет (средний возраст 19,7±2,2 лет). Обследованные девушки не имели достоверных различий по возрасту, но различались по длине и массе тела ($p<0,05$). При анализе полученных результатов были получены следующие показатели: массу тела более 85-90 кг имели 38 (18,5%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. При определении значений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе показатель составил 28,78±1,59 кг/м². На I курсе средний показатель массы тела составил 97,4±3,8 кг, ИМТ–28,56±1,81 кг/м², что соответствует избыточной массе тела. На II курсе эти показатели были следующие: среднее значение массы тела – 100,6±3,7 кг, ИМТ – 28,96 ±1,40 кг/м², что также соответствует избыточной массе тела. При этом у 3 (17,7%) студенток I курса и у 4 (19,1%) студенток II курса (18,4% всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах 30,0-34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения. Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе (n=38) составил 19,2±1,1 кг/см^3. У студенток I курса ИР составил 19,0±1,4 кг/см^3, у студенток II курса – 19,4 ±0,75 кг/см^3, что характеризует нормированные показатели физического развития.

При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [6], нами были получены следующие результаты: у всех студенток 2-х курсов ИОТ составил 28,9±3,9, что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению. У студенток I курса значение этого индекса соответствует 31,0±4,7, а у студенток II курса значение индекса соответствует 27,3±2,0, что также соответствует ожирению.

Таким образом, на основании вышеизложенного материала, можно сделать следующее з*аключение*: студентки СМГ с повышенной массой тела требуют врачебного контроля на весь период проведения занятий по физическому воспитанию, с текущим и рубежным контролем индивидуальных показателей массы тела, ИМТ, артериального давления, проб Штанге, Генчи, индекса ожирения тела и индивидуальным подбором нагрузок во время занятий.

Литература:

1. Блавт, О. З. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / О.З. Блавт // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Международной науч. сессии по ит. НИР за 2010 г. – Мн, 2011. – С. 228-231. *2.* Бугаевский, К. А. Место и роль физической культуры у студенток специальной медицинской группы с низкой массой тела / К.А. Бугаевский // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика: сб. тез. международ. науч.-практ. конф. – Мн., 2015 – С. 17-18. *3.* Готовцев, Е. В. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях / Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 79-82. *4.* Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – Вып. 6. – С. 28–33. *5.* Казантинова Г.М. Проблемы здоровья студентов / Г.М. Казантинова // Актуальные проблемы и перспективы физкультурного образования в ВУЗах: материалы международ. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2004. – С. 70-72. *6.* Bergman R.N. A Better Index of Body Adiposity / R.N. Bergman, D. Stefanovski, T.A. Buchanan // Obesity (Silver Spring). –2011. – № 19 (5). – P. 1083-1089.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА СОЦИАЛЬНО НЕ ЗАЩИЩЕННЫХ КАТЕГОРИЙ ДЕТЕЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ И С ОВЗ) В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

***Васенин Г. А.**, к.п.н., учитель-методист по физической культуре. ГБОУ «Школа №17», г. Москва, Россия. **Миндель А. Я.**, к.п.н. Общественная организация НКО «Образование. Спорт. Реабилитация», г. Москва.*

Миссия проекта – «Здоровый образ жизни – каждому». *Цель проекта* – повышение резервов духовного, психического и физического здоровья, как основы социализации и совершенствование качества жизни молодёжи, включая и инвалидов. *Главная задача проекта* – формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья системы потребностей, умений и знаний системного оздоровления, как средства повышения качества их социальной, трудовой, творческой и коммуникативной активности, включая качество семейной жизни.

Школа выполняет функции информационно-тренингового, научно-методического, консультативного и социально-рекламного центра формирования культуры здорового образа жизни детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

В рамках проекта апробируется и программа объективного измерения резервов здоровья слушателей школы в режиме мониторинга, с выдачей каждому из них «Индивидуального Паспорта Здоровья».

В период, когда вопросы работы с молодежью и социализации молодых инвалидов стоят особенно остро и являются одними из первоочередных для решения с участием государства, проводимая нами работа особенно актуальна. Именно сейчас Московская торгово-промышленная палата выступила с инициативой разработки специального закона города Москвы по развитию социального туризма. Именно сейчас Департамент образования города Москвы открывает городскую инновационную площадку по проблемам студенческой мобильности и трудоустройству выпускников ВУЗов и школ, в том числе инвалидов.

Именно сейчас, в летний период особенно остро стоит вопрос об организации содержательного отдыха детей и проблемах, связанных с невыполнимыми (не профессионально составленными и несуразными, по сути) требованиями СаНПиНа для палаточных лагерей.

Поэтому наши оздоровительные компании проводятся в настоящих полевых условиях экспедиционного лагеря, чтобы продемонстрировать на месте, что полевой лагерь может быть безопасным для детей и обеспечивать не только полноценный отдых, но и эффективное воспитание через создание организационно-педагогических условий, обеспечивающих проявление детской инициативы и самостоятельности под ненавязчивым контролем взрослых, а также выполнение общественно-полезной работы, в том числе, связанной с обеспечением быта. Такая работа формирует не только адекватное отношение к труду, но и интерес к конкретным профессиям (педагога, социального работника, психолога, фотографа, повара, спасателя, врача, столяра, слесаря, эколога, охотоведа и др.), стимулируя процесс профессиональной ориентации. Такие мероприятия имеют особое значение для обучающихся школ, колледжей. С одной стороны это еще несовершеннолетние юноши и девушки, такие же, как и учащиеся старших классов общеобразовательных школ, но, с другой стороны, это уже молодые люди, принявшие первое ответственное решение, связанное с выбором профессии, а потому им нужно создавать педагогические ситуации для личностного самоутверждения. Условия полевых экспедиций и путешествий для этого наиболее благоприятны, особенно если в их программу будет заложена деятельность прямо или косвенно связанная с будущей профессией или простой опекой более младших. При этом надо понимать, что выездные туристские мероприятий организуются не для детей с поведенческими отклонениями, а для обычных детей с нормальным поведением, большинство из которых гиперактивны и нуждаются в конкретном приложении сил. Но организация самодеятельных туристских мероприятий требует не только признания их значимости и целесообразности, но и смелых управленческих решений. Ведь гораздо спокойнее для чиновников выкупить дорогостоящие путевки в стационарных лагерях, чем выделить в десятикратно меньшем объеме средства на финансирование самодеятельных туристских мероприятий, не распространяя требования вышеуказанных санитарных требований, исключающих детскую самодеятельность и приравнивая их к стационарным лагерям отдыха.

Заключение. Сегодня очень важно признать самодеятельные туристские мероприятия педагогически результативными, востребованными родительской общественностью, экономически целесообразными и интересными для обучающихся; следует популяризировать результаты успешно проведенных мероприятий через интернет, круглые столы, конференции, на радио и телевидении, отмечая участие в их проведении отдельных педагогов и конкретных ведомств; необходимо развивать общественно значимую составляющую выездных самодеятельных туристских мероприятий (интеграция инвалидов, волонтерская деятельность, экологическая направленность, профильное творческое развитие и др.).

Литература:

1. Васенин Г.А., Миндель А.Я. Экологическая экспедиция XXI века / Г.А. Васенин, А.Я. Миндель // Твёрдовские чтения : рекреация, туризм, краеведение, экология, образование: 8-я международ. науч. -практ. конф.. – Краснодар, [б.г.] – С. 240-246. *2*. Васенин Г.А. Просветительская деятельность образовательного учреждения в вопросах пропаганды здорового образа жизни, экологического воспитания [Электронный ресурс] / Г.А. Васенин // Просветительская деятельность ОУ: сб. материалов по итогам открыт. дистанцион. конф. / окружной метод. центр ЮЗОУО ДОгМ. – М., 2011. – 1 электрон. опт.диск (CD-R) URL: http://yasenevo.uzaomos.ru/ (дата обращения: 05.12.2016).

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НОЗОЛОГИЧЕСКОГО ФАКТОРА НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

***Ворошин И. Н.**, к.п.н., доцент.*
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры.
г. Санкт-Петербург, Россия

Паралимпийский спорт на современном уровне характеризуется постоянным повышением конкуренции с высокой плотностью и с высоким уровнем результатов, что устанавливает особые требования к подготовке сильнейших спортсменов, принимающих участие в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. В данных условиях спортивную тренировку можно выразить как процесс оптимизации различных сторон подготовленности спортсмена с целью выведения на качественно новый уровень функционирования всего организма и реализацию его потенциала в условиях соревновательной деятельности. Одна из ключевых ролей в данном процессе отводится технической подготовке атлета-паралимпийца [1,2]. *По мнению С.П. Евсеева в паралимпийском спорте главная проблема технической подготовки заключается в определении оптимального способа выполнения действия с учетом имеющихся у спортсмена дефектов. Иными словами, при совершенствовании подготовки, в том числе технической, в паралимпийском спорте одним из важнейших установочных моментов является учет нозологического фактора.*

По нашему мнению, самое точное определение понятия «нозология» приводится в медицинской энциклопедии: так, нозология (греч. nosos болезнь + logos учение) определяется как учение о биологических и медицинских основах болезней. Базисным понятием нозологии является нозологическая форма (нозологическая единица) – определенная болезнь, которую выделяют в качестве самостоятельной на основе установленных причин, механизмов развития и характерных клинико-анатомических проявлений, отражающих преимущественное поражение тех или иных органов и систем организма. Считаем, из всех видов адаптивного спорта, именно в учебно-тренировочном процессе спорта лиц с поражением ОДА находится наибольшее количество особенностей, связанных с заболеванием (нозологией) спортсменов.

В нашем понимании нозологический фактор, присутствующий в адаптивном спорте, – это явление осуществления влияния особенностей, связанных с инвалидностью спортсмена, на различные стороны его подготовки в ходе долгосрочного учебно-тренировочного процесса. В каждой дисциплине паралимпийского спорта, в том числе в дисциплинах легкой атлетики, влияние нозологического фактора на стороны учебно-тренировочного процесса различно. По степени влияния нозологического фактора на данный процесс все дисциплины паралимпийских видов спорта условно можно разделить на четыре типа [1-4]:

–первый тип – дисциплины с наименьшим влиянием нозологического фактора. У дисциплины есть аналог в олимпийском спорте. Данные дисциплины характеризуются незначительными изменениями техники выполнения соревновательных упражнений по сравнению с техникой выполнения аналогичной дисциплины олимпийского спорта, где из-за особенностей инвалидности могут отличаться одно или два двигательных действия. Большинство используемых средств и методов тренировки взяты из аналогичной дисциплины олимпийского спорта. Контрольные упражнения и педагогические тесты по своему составу и особенностям выполнения схожи с тестами, используемыми в аналогичной дисциплине олимпийского спорта. Спортивные результаты в данных дисциплинах являются одними из самых высоких в паралимпийском спорте. Примером легкоатлетических дисциплин данного типа могут являться - бег на средние дистанции спортсменов спортивно-функционального класса Т47, метание диска спортсменами класса F44;

–второй тип – дисциплины со значительным влиянием нозологического фактора. У дисциплины есть аналог в олимпийском спорте. Данные дисциплины характеризуются значительными изменениями техники выполнения соревновательных упражнений по сравнению с техникой выполнения аналогичной дисциплины в олимпийском спорте, где из-за особенности инвалидности может отличаться вся структура движения. Используемые средства и методы тренировки в большинстве своем взяты из аналогичной дисциплины олимпийского спорта, однако значительное их количество выполняется с ограничениями или/и при особых внешних условиях, например, с дополнительной страховкой. Контрольные упражнения и педагогические тесты по своему составу и особенностям выполнения схожи с тестами, используемыми в аналогичной дисциплине олимпийского спорта, однако значительное их количество выполняется с ограничениями или/и при особых внешних условиях. Спортивные результаты в данных дисциплинах значительно уступают результатам в дисциплинах первого типа. Примером легкоатлетических дисциплин данного типа могут являться - бег на короткие дистанции спортсменов спортивно-функционального класса Т35, прыжок в высоту спортсменами класса F42;

–третий тип – дисциплины с незначительным влиянием нозологического фактора. Данные дисциплины являются уникальными и не имеют аналогов в олимпийском спорте. Данные дисциплины характеризуются специфической техникой выполнения соревновательных упражнений, однако спортсмены при учете применения международных правил соревнований имеют наименьшие функциональные ограничения. Используемые средства и методы тренировки уникальны и подбираются в зависимости от особенностей соревновательного упражнения. Контрольные упражнения и педагогические тесты по своему составу и особенностям выполнения также уникальны. Примером легкоатлетических дисциплин данного типа могут являться - бег на колясках спортсменов спортивно-функционального класса Т54, толкание ядра спортсменами класса F57;

–четвертый тип – дисциплины со значительным влиянием нозологического фактора. Данные дисциплины являются уникальными и не имеют аналогов в олимпийском спорте. Данные дисциплины характеризуются специфической техникой выполнения соревновательных упражнений, при этом спортсмены имеют значительные функциональные ограничения при выполнении соревновательных упражнений, что может приводить к существенным отличиям от техники выполнения аналогичной дисциплины третьего типа. Используемые средства и методы тренировки уникальны и подбираются в зависимости от особенностей соревновательного упражнения, однако при сравнении с использованием в дисциплинах третьего типа значительное их количество выполняется с ограничениями или/и при особых внешних условиях, например, с дополнительной страховкой. Контрольные упражнения и педагогические тесты по своему составу и особенностям выполнения уникальны. Спортивные результаты в данных дисциплинах значительно уступают результатам в дисциплинах третьего типа. Примером легкоатлетических дисциплин данного типа могут являться - бег на колясках спортсменов спортивно-функционального класса Т51, метание диска спортсменами класса F52.

Литература:

1. Ворошин, И. Н. Совершенствование технической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в метаниях из сидячего положения, на основе биомеханического анализа / И.Н. Ворошин // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Малаховка, 2016. – С.3 0-36. *2.* Ворошин, И. Н. Содержание инновационной системы спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 49-52. *3.* Ворошин, И. Н. Техника метания диска сидячими легкоатлетами-паралимпийцами с поражением ОДА с использованием вертикального опорного шеста / И.Н. Ворошин, А.В. Донец // Адаптивная

физическая культура. – 2013. – № 1 (53). – С.22-25. *4.* Ворошин, И. Н. Техника метания копья сидячими легкоатлетами-паралимпийцами с поражением ОДА с использованием вертикального опорного шеста / И.Н. Ворошин, А.В. Донец // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1 (61). – С.50-53.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК НА ПУТИ К СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

***Ерешко Н. Е., Клименко С. В.**, к.п.н., доцент.*
Подольский социально-спортивный институт.
г. Подольск, Московская область, Россия.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 и предусматривающий инклюзию в образовании, получил живой отклик сотрудников системы коррекционных и общеобразовательных школ, дошкольных учреждений, ученых сферы специальной педагогики, которые вступили в дискуссии как с друг другом, так и с чиновниками Министерства образования, ведь в вопросе не только совместного обучения детей-инвалидов, их межличностного взаимодействия в обществе сверстников и социальной адаптации нет однозначного мнения. В большинстве случаев, ребенок с поражением опорно-двигательного аппарата или иными тяжелыми физическими и психическими, имеющими внешние признаки, вызывают противоречивые чувства у населения нашей страны: от закономерной жалости до испуга и неприятия. Особенно если ребенок сильно отличается внешностью или поведением от заданных глянцевыми журналами параметров (нервные тики, искажающие мимику, деформация черепа, дефекты лица и т.д.), как от него начинают отсаживаться в транспорте, издалека всматриваясь в ужасающие «особые» черты, или уводят свое чадо с игровой площадки. Такое отношение сформировано многолетней политикой социального остракизма, сегрегации инвалидов в Советском Союзе (в том числе расстрелы, ссылки в Сибирь), а также калеками-попрошайками лихих девяностых и многими другими факторами, сформировало в обществе негативные социальные установки. Поэтому на пути реализации инклюзии в образовании необходимо преодолеть множество стереотипов, как самую главную преграду 616 905 детей с инвалидностью (2016) на пути их социальной адаптации и полной социализации[4]. Такая ситуация неудивительна, если вспомнить, что официально Советский Союз ввел статус «ребенка-инвалида» только в 1979 году [1], а до этого методика работы с детьми, имеющими ОВЗ, носила патерналистский характер, определяющийся медицинской моделью инвалидности, которая предполагала их обучение в специализированных образовательных организациях [5]. Эта же модель сформировала те ложные стереотипы и негативные социальные установки (аттитюды), которые необходимо корректировать, чтобы добиться превалирования социальной модели инвалидности, формируя гуманное общество и способствуя социализации детей-инвалидов еще с дошкольного возраста.

В 2015 году по данным Росстата (форма № 85-л) численность воспитанников-инвалидов, посещающих организации, образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования составила 60 551 человек или 0, 8 % от общего количества воспитанников. Чуть лучше ситуация с включением в образовательный процесс общеобразовательных учреждений, готовность которых с точки зрения создания условий беспрепятственного доступа инвалидов, увеличивается год от года: с 13, 7% в 2011/2012 учебном году до 40, 5% в 2015/16 учебном году. Что, однако, не увеличивает количество детей-

инвалидов в общеобразовательных школах: 1,7 % в общей численности обучающихся как в 2015/16 учебном году, так и 4 года назад. На 0,9 % увеличилась численность обучающихся с ОВЗ с 2,6 % (2011/2012) до 3,5 % (2015/16) [4].

Приведенные статистические данные говорят о том, что проблема социальной адаптации и социализации сверх актуальна не только в рамках инклюзивного образования, но и вне школьных стен, поскольку из общего количества детей-инвалидов только 22,08% способны к обучению, лишь 5,47% – могут контролировать свое поведение, только 28,92% – способны самостоятельно передвигаться, 17,2% детей к общению [4].

В нашем исследовании мы рассматривали влияние средств инклюзивной физической рекреации (ИФР) на уровень социализации через увеличение двигательной активности и степени межличностного общения на детей школьного возраста с заболеванием церебральный паралич в условиях физкультурно-спортивного клуба инвалидов. Главными аспектами ИФР, повлиявших на возможность ее использования в рамках социальной адаптации, стали следующие: биологический (оптимизация состояния организма человека); социальный (интеграция людей в социальную общность, обмен социальным опытом); психологический (психические новообразования в результате этой деятельности); образовательно-воспитательный (формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии); культурно-аксиологический (культурные ценности, которые усваивает человек, создание новых личностно- общественных ценностей) и экономический (средства, организация) [2].

Совместно с детьми, имеющими инвалидность, занимались их здоровые ровесники. Занятия ИФР проводились дополнительно к основному тренировочному процессу спортивно-оздоровительных групп занимающихся и подразумевали улучшение психофизического состояния участников исследования, профилактику дезадаптации, сегрегации инвалидов в обществе здоровых сверстников; оптимизацию уровня взаимопонимания и взаимопомощи, чувства товарищества, милосердия среди подрастающего поколения по отношению к детям с инвалидностью [2]. Именно в детском и подростковом возрасте формируется и систематизируется система убеждений, составляющих базовые установочные системы (аттитюды), которая после 20-30 лет уже не изменяется, выполняя регулирующую функцию. Периферийные (ситуативные) же могут изменяться под давлением социальной обстановки [4].

Таким образом, социализация в ходе нашего исследования подразумевала процесс взаимодействия личности с социумом, по итогам которого индивид адаптируется к экзоусловиям и становится субъектом общественных отношений, усваивая и перерабатывая социальный опыт, а также выборочно относится к внешним воздействиям[2]. Основываясь на таком понимании этого процесса, были разработаны критерии социализации и проявления социальной активности учащихся: низкий уровень субъективного ощущения одиночества, низкий уровень депрессии и тревожности, адекватная самооценка и высокий уровень эмпатии (сопереживания) и доброжелательности. По результатам исходного и конечного тестирования показатели депрессии, субъективного ощущения одиночества, ситуативной тревожности снизились, а степень доброжелательности и социальной эмпатии возросли. Поэтому, занятия ИФР способствуют включению детей-инвалидов в социум, одновременно помогая сверстникам воспринимать их одноклассников с ОВЗ как команду, объединяя детей в единый коллектив, формируя положительные базовые и периферийные социальные установки.

Литература:

*1.1.*Бучкина, И. П. К проблеме изменения социальных установок по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. IV междунар. науч.-практ. конф. № 4. – Новосибирск: СибАК, 2010. 2. Ерешко, Н. Е. Социализация и регуляция психологического состояния детей с заболеванием церебральный паралич в условиях внедрения инклюзивного образования / Н.Е. Ерешко, С.В.

Клименко. // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2015. – № 13. – С. 334-339. *3*. Коростелева, Н. А. Социальная модель инвалидности как основа формирования толерантного отношения к инвалидам // Вестник ЧГПУ. – 2012. – №8. – С.81-94. 4. Официальная статистика. Население. // Положение инвалидов: сайт Федеральной службы государственной статистики, 2017. – Режим доступа: URL http://www:.gks.ru/wps/wcm/ connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/ (дата обращения: 14.03.2017). 5. Седоченко, С. В. Развитие спортивной мотивации и интереса к парусному спорту у детей с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 215-222.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ БАШГМУ ПРИ ПОМОЩИ КИНЕЗИТЕРАПИИ

Заболотный О. А., *Башкирский государственный медицинский университет. г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема реабилитации студентов при помощи кинезитерапии. Анализируются типы кинезитерапии, проблемы с опорно-двигательным аппаратом студентов, и упражнения, наиболее эффективные для их восстановления. Говорится о том, что основная цель кинезитерапии – остановить дальнейшее прогрессирование заболевания.

Ключевые слова: реабилитация, кинезитерапия, лечение движением, лечебная физкультура.

Кинезитерапия – лечение движением. Идея воздействовать на поврежденные кости и на организм в целом впервые разработана американским остеопатом Дж. Гудхардом. Он же предложил метод диагностики, специфичный для кинезитерпии – мышечное тестирование. Такое тестирование проводится по мере выполнения пациентом несложных движений.

Сама по себе кинезитерапия включает комплекс лечебной физкультуры в динамическом режиме; занятия на тренажерах; спортивно-прикладные упражнения; дыхательная гимнастика.

Основная цель кинезитерапии – остановить дальнейшее прогрессирование заболевания. Существуют специальные упражнения лечебной физкультуры, предназначенные для восстановления подвижности определенных суставов. Кинезитерапевт обучает этим упражнениям пациента, который затем регулярно выполняет их самостоятельно. Лечебная физкультура применяется для пациентов с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Например, при артрозе, заболеваниях межпозвоночных дисков, ревматизме, спастическом параличе, а также при травмах позвоночника. Применением изометрических упражнений пытаются преодолеть атрофию мышц, возникшую вследствие нарушения опорно-двигательного аппарата.

Восстановительное воздействие кинезитерапии в целом распадается на два типа. Это пассивная и активная кинезитерапия:

1) Пассивные методы. Они подбираются в каждом случае индивидуально. Для уменьшения болевого синдрома показаны криопроцедуры, при спазмировании мышц акцент делается на мануальное воздействие. Во многих случаях показаны физиопроцедуры, гидромассаж. Каждый из этих методов активизирует пострадавшую мышцу, готовит ее к возвращению к полноценной активности. Разработанная мышца улучшает кровообращение соседних тканей, в итоге — лучше поддерживает пострадавшие кости, помогает лучшему сращиванию переломов. В этом — роль кинезитерапии в восстановлении после травм и операций.

2) Активные методы. Восстановление после тяжелых травм или операций с помощью

тренировок. Умеренные физические нагрузки очевидно полезны для здоровья. Программа силовых или функциональных нагрузок разрабатывается заново для каждого пациента индивидуально. Такие тренировки обязательно проводятся под наблюдением и при участии терапевта, который контролирует правильность выполнения упражнений, осуществляет постоянный мониторинг состояния пациента.

Реабилитация – это восстановление функций организма, нарушенных в результате перенесенного или врожденного заболевания, операции, травмы. В БашГМУ реабилитация студентов различных факультетов с 1-6 курс чаще всего бывает после таких заболеваний, как сколиоз, острые и хронические боли в спине, грыжи межпозвоночных дисков, остеохондроз, нарушение осанки, кифоз, артриты и артрозы, головные боли, онемение рук и ног.

Источником всех этих проблем является наш позвоночник. Мышцы, поддерживающие его в течение жизни, постепенно становятся дряблыми, осанка портится. Так возникают всевозможные искривления, остеохондрозы, радикулиты, грыжи дисков.

Вернуть мышцам и позвоночнику природную подвижность поможет кинезитерапия. Обязательно нужно работать, укреплять глубокие мышцы спины, чтобы вернуть здоровье межпозвонковых дисков, гибкость и молодость спине. Если этого не делать, то осанка продолжает ухудшаться, остеохондроз развивается с каждым годом всё больше, появляются новые грыжи дисков, и здесь встает вопрос об оперативном вмешательстве.

В качестве физической реабилитации студентам назначают специальные упражнения и тренировочные программы. В частности, такие упражнения как: дракон, различные ротации, галифе, двойка, квадро и многое другое.

Лечебная гимнастика проводится под обязательным руководством опытного кинезитерапевта. Посттравматическая реабилитация пройдет тем успешнее, чем раньше начнется, но и пациенты, страдающие от последствий травмы год или два спустя, тоже могут рассчитывать на результат в лечении. Однако, с застарелыми травмами работать труднее – организм успевает получить немало вреда от запущенных болевых процессов, пострадавший привыкает к неправильному болезненному положению тела.

Методы кинезитерапии совершенно безопасны, поэтому их можно применять даже детям с самого раннего возраста, беременным, кормящим женщинам и пожилым людям.

Жизнь – это движение. Движение в различных его проявлениях – от невидимых глазом ритмических сокращений клетки до гигантских скачков прыгуна.

Литература:

1. Бубновский, С. М. Практическое руководство по кинезитерапии / С.М. Бубновский. – М.: Изд-во «Астрея-центр», 2004. – 112 с. *2.* Кулькова, И. В. Кинезотерапия / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // Здоровье детей. – 2013. – № 6. – С. 18-22. *3.* Кулькова, И. В. Организация физкультурно-спортивной работы в специальной (коррекционной) школе (на примере СКОШИ VIII вида № 81 г. Москвы) / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа, В.С. Кувшинов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т.56. – №1. – С. 98-101. *4.* Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М.: МГПУ, 2013. – Ч. I. – 288 с. *5.* Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для студентов высших учебных заведений по специальностям «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)» / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.: КноРус, 2011. – 37 с.

АДАПТИРОВАННОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Кагазежева Н. Х., *к.б.н., доцент,* ***Коломийцева Н. С.,*** *к.п.н., доцент,*
Жуков В. И., *д.п.н., профессор,* ***Доронина Н. В.,*** *к.п.н., доцент,* ***Манько И. Н.,*** *к.п.н., доцент.*
Адыгейский государственный университет (АГУ).
г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия.

Ключевые слова: адаптация, сердечно-сосудистая система, спортивное сердце, дилатация, виды спорта на выносливость, скоростно-силовые виды спорта.

На современном этапе развития спорта вопрос адаптации сердечно-сосудистой системы спортсмена в целом и рост ее функциональных резервов стоит особенно остро. В связи с этим необходимо обратить внимание на некоторые общие вопросы и на определенный взгляд и оценку признаков и свойств физиологического спортивного сердца, которые на данной стадии развития науки считают типичными для высокого уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена (ССС). К ним относится: гипертрофия миокарда, брадикардия, артериальная гипотония.

Понятие «спортивное сердце» впервые ввел в литературу в 1899 г. немецкий ученый Henschen. Под этим понятием он подразумевал увеличенное в размерах сердце спортсмена и расценивал это явление как патологическое. Термин «спортивное сердце» сохранился и в настоящее время и используется широко.

Термин «спортивное сердце», данный советским врачом-терапевтом, академиком Академии медицинских наук СССР (1945 г.) Г.Ф. Лангом, можно понимать двояко: во-первых, сердце обладает большой работоспособностью (в смысле способности удовлетворять в результате систематической тренировки более высоким требованиям, предъявляемым ему при усиленной и длительной физической работе); во-вторых, – сердце патологически измененное с пониженной работоспособностью в результате чрезмерного напряжения в деятельности спортивного характера. Говоря о спортивном сердце, следует упомянуть работу крупного советского терапевта В.Ф. Зеленина, д-ра мед. наук, академика Академии медицинских наук СССР (1944 г.), заслуженного деятеля науки РСФСР (1946 г.), автора знаменитой капли Зеленина, чьи научные интересы были связаны с кардиологией. Он выпустил монументальный труд, где считал «увеличение сердца как адаптацию, и обратил внимание на то, что увеличение размеров сердца спортсменов происходит главным образом из-за его дилатации полостей»[5].

Увеличение размеров сердца является следствием либо увеличения его полостей, либо утолщения стенок желудочков. Дилатация, или расширение полостей сердца, касается как желудочков, так и предсердий. Наибольшее значение имеет дилатация желудочков. Она обеспечивает одно из важных функциональных свойств спортивного сердца – высокую производительность.

Считается доказанным, что функции сердечно-сосудистой системы испытывают несомненное (но неодинаковое для разных показателей) влияние наследственных факторов. ЧСС покоя ниже 60 уд./мин у лиц не занимающихся спортом, как правило наследственно обусловлена. Максимально возможное ЧСС генетически предопределена (коэффициент наследственности 0,9) без различий от пола и возраста. Общий объем сердца выявляет некоторую наследственную зависимость, но влияние генетических факторов величины сердечного выброса и систолического объема крови остается неясным. По некоторым данным, у людей с нормальным артериальным давлением общий генетический эффект составляет 50-60% в отношении систолического и до 40% в отношении диастолического давления [4].

«Размеры сердца, как и других органов, зависят главным образом от размеров тела. Объем сердца относится к объему тела, или отношение массы сердца к массе тела в среднем как 1:11. Однако индивидуальные колебания могут быть достаточно большими. Они зависят от того, какую часть веса составляют мышцы, а какую жировая ткань, которая не нуждается в усиленном кровообращении» [3].

Сердце как главный орган сердечно-сосудистой системы человека обладает уникальными свойствами адаптации к интенсивной мышечной деятельности. Особенностью спортивного сердца является комбинация самого экономичного функционирования в покое и возможности достижения высокой, предельной функции при физической нагрузке [5].

Правильное и рациональное использование физических упражнений вызывает положительные изменения относительно морфологии и функции сердечно-сосудистой системы. Высокое функциональное состояние физиологического спортивного сердца должно рассматриваться как проявление долговременной реакции адаптации, которая обеспечивает осуществление физической активности, ранее недоступное по интенсивности работы [1].

Размеры сердца у спортсменов в основном определяются характером спортивной деятельности. Наибольшие размеры сердца наблюдается у спортсменов, тренирующих выносливость: лыжники, велосипедисты, бегуны на средние и длинные дистанции. В связи с этим, высокая производительность сердечно-сосудистой системы, необходима только в видах спорта с проявлением выносливости.

И, наконец, у спортсменов, развивающих главным образом скоростно-силовые качества, объем сердца увеличен крайне незначительно по сравнению с нетренированными людьми [6, 7]. Эти закономерности находятся в хорошем согласии с теорией. Действительно, высокая производительность сердечно-сосудистой системы, необходима лишь в видах спорта, связанных с проявлением выносливости [1, 3].

Совершенно очевидно, что физиологическая дилатация спортивного сердца ограничивается определенными пределами. Чрезмерный объем сердца (более 1200 см^3), даже у спортсменов тренирующихся на выносливость, может явиться результатом перехода физиологической дилатации сердца в патологическую. Значительное увеличение объема сердца (иногда до 1700 см^3) отражает наличие патологических процессов в сердечной мышце, которые могут развиваться в результате нерациональной тренировки.

Физиологическая дилатация сердца у спортсменов является весьма лабильной. Так, установлено, что в процессе роста тренированности в подготовительном периоде объем сердца может увеличиться на 15-20 %.

Таким образом, дилатация характерна не для сердца спортсменов в целом, а лишь для тех спортсменов, которые тренируются на выносливость. Дилатация сердца у представителей скоростно-силовых видов спорта в связи со всем вышесказанным не является рациональным. Такие случаи подлежат углубленному врачебному контролю с целью выяснения причины увеличения сердца.

Литература:

1. Губанов В.С. Методы повышения экономичности движений высококвалифицированных велосипедистов // Нетрадиционные технологии и условия раскрытия резервных возможностей человека: сб. науч.тр. – Смоленск, 2003. – С. 63. *2.* Кару, Т. Э. Определение объема сердца методом масштабной съемки // Проблемы спортивной кардиологии. – М.: ВНИИФК, 1967. – С.74-76. *3.* Краткая медицинская энциклопедия. В 2-х томах/ под ред. ак. РАМН В.И. Покровского. – М. НПО «Мед. Энциклопедия», «КронПресс», 1994 . – Т.1. – С. 9. *4.* Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – С. 256. *5.* Попова, И. Е. Особенности региональной гемодинамики у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / И.Е. Попова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 104-112.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТРЕНЕРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КОРРЕКЦИОННОГО ВИДА

Козлова М .А., *к.п.н. Государственное бюджетное учреждение «Центр досуга и спорта «Возрождение», г. Москва, Россия.*

Целью физического воспитания в коррекционной школе является содействие развитию физических и психических качеств занимающихся, формированию двигательных умений и навыков, работа по социализации личности ребенка. За реализацию данной цели в образовательном процессе путем решения разных воспитательных, оздоровительных и образовательных задач отвечает учитель физической культуры. Часто учитель физической культуры в коррекционных школах ведет не только учебную работу согласно школьного расписания, но и является педагогом дополнительного образования, тренером по спорту [1-5].

Преподаватели физической культуры в работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, постоянно вынуждены решать различные педагогические задачи. Но прежде чем принимать решения, они должны, в первую очередь вжиться в педагогическую ситуацию, стать вровень с ребенком, почувствовать его заботы, понять переживания, пройти ряд этапов в развитии педагогической ситуации, таких как анализ текущих событий, принятие гипотезы о способах решения поставленной задачи, реализация принятых решений по достижению цели, анализ полученного результата в ретроспективе и сопоставление его с планируемым, корректировка планов и подходов во вновь сложившейся педагогической ситуации. Все это требует от педагога знаний физиологии, психологии деятельностного процесса, компетентного представления о приемах обучения, воспитания, личностной и профессиональной подготовленности специалиста по адаптивной физической культуре.

Педагогическая направленность тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре характеризуется ответственным личным поведением и индивидуальными нравственными чертами, к числу которых мы относим любовь к детям, терпимое отношение к их ограниченным возможностям здоровья, педагог должен проявлять интерес к физической культуре и спорту. Среди профессиональных мотивов доминирующими становятся интерес к двигательной деятельности, желание сделать подопечных здоровыми, физически развитыми. Педагогическая направленность преподавателя физической культуры в коррекционных учреждениях выражается увлеченностью своей работой. Любовь к своему делу, с одной стороны, заставляет его постоянно развивать мастерство, оказывать помощь коллегам, а так же учится у них самому, быть постоянно активным. С другой стороны, подопечные, если чувствуют, что занятия являются для преподавателя удовольствием, а не обязанностью, отвечают ему полной взаимностью. Поэтому у мастеров своего дела выявляется высокая удовлетворённость своей профессией. Знания – важнейший фактор, определяющий возможности педагогической деятельности учителя. Ученики, особенно старшеклассники, оценивают учителя не только по его умению построить общение, умению входить в контакт с подопечными, но и по показателям его грамотности, эрудиции, интеллекта [1-5].

Преподаватель должен обладать знаниями во всех сферах, касающихся физического воспитания детей с ОВЗ. Владение широким диапазоном информации в различных сферах деятельности и умение применять свои знания на уроках значительно повышают авторитет преподавателя. От различных качеств, которыми овладел преподаватель по физическому воспитанию, напрямую зависит его мастерство. Невозможно воспитать у учеников уважение к физической культуре, если педагог сам не соблюдает здоровый образ жизни, подвержен вредным привычкам, нарушает режим, проявляет халатность к своим обязанностям (опазды-

вает, отменяет обещанное). Любое поведение учителя передается занимающимся, только личным примером преподаватель может привить любовь учеников к своему предмету.

Так же важным нравственным качеством является педагогический оптимизм, включающий в себя чуткость, доброту, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, всегда положительный настрой на достижение поставленных целей. Эти качества очень важны для преподавателей в коррекционных школах, так как вера в учителя заставляет занимающихся поверить и в себя и достичь высоких, на первый взгляд недостижимых результатов. Когда учитель в хорошем настроении, ученики легче усваивают материал, урок приобретает положительную эмоциональную окраску, и наоборот. Еще А.С. Макаренко выделял, что настроение в коллективе должно быть всегда бодрое и жизнерадостное.

Преподаватель коррекционной школы обязательно должен обладать таким нравственным качеством как гуманизм. Тренеру-преподавателю необходимо осознавать, что человек есть высшая ценность на земле. Но это не означает, что необходимо пресмыкаться перед детьми, проявляющим вседозволенность, бояться отругать ребенка, думая что это не гуманно. Гуманное отношение проявляется прежде всего в проявлении сочувствия к ученикам, способности признать достоинства ученика, гуманный учитель всегда выслушает ученика и поможет советом. Видя такое поведения преподавателя, ученики будут подрожать ему и таким образом воспитывать собственный гуманизм [1-5].

В работе с особенными детьми возникает много трудностей. Например, такие как рассеянное внимание, недостаток опыта, быстрая утомляемость, плохое поведение занимающихся. Самые частые ошибки при общении на уроках начинающих тренеров преподавателей заключаются, в том, что они, редко обращаются к занимающимся, практически не используют диалог, очень много жестикулируют, часто пользуются неречевыми средствами особенно свистками – «засвистывают занятие». Наверное начинающие тренеры и преподаватели имеют мало представления о возможностях применения свистка на занятиях. Распространенной ошибкой часто бывает замена команды «Марш» звуковым сигналом свистка. Основная роль свистка на занятиях – это в первую очередь привлечение внимания, когда голос в спортивном зале приглушен, а особенно на стадионе, в силу масштабности спортивного сооружения. Начинающие преподаватели чрезмерно используют мимику, что отрицательно сказывается на учащихся и приводит к ослаблению дисциплины. С годами работы у преподавателей все более доминирует формальное общение, от стажа его работы зависят определенные аспекты профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в специальных (коррекционных) учреждениях.

Таким образом, работать тренером в коррекционной школе и с людьми, имеющими ограниченные возможности, – это огромный труд, требующий полной отдачи педагога. Тренер должен жить своей работой, постоянно думать о своих подопечных, быть для них и наставником и другом, соболезновать им и одновременно относится к ним как к полноценным людям. Люди, берущиеся за эту работу, не имея энтузиазма, интереса и желания добиться высочайших результатов, не задерживаются на долго в данной сфере деятельности, т.к. люди с ограниченными возможностями намного острее чувствуют фальшь, и относятся к такому тренеру соответственно [1-5].

Литература

1. Козлова, М. А. Формирование мотивации учащихся коррекционных общеобразовательных учреждений к занятиям адаптивной физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Козлова Мария Александровна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2015. – 26 с. *2.* Кулькова, И. В. Некоторые концептуальные взгляды на организационно-методические проблемы физического воспитания ослабленных школьников / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегион. науч.-практ. конф. с международ. участием. – М., 2016. – С. 150-156. *3.* Кулькова,

И. В. Организация физкультурно-спортивной работы в специальной (коррекционной) школе (на примере СКОШИ VIII вида №81 г. Москвы) / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа, В.С. Кувшинов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 56. – №1. – С. 98-101. *4.* Кулькова, И. В. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников / И.В. Кулькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 79-86. *5.* Рипа, М.Д. Личность учителя (преподавателя, тренера) как главный фактор формирования мотивов и интересов учащихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом / М.Д. Рипа, М.А. Козлова, А.В. Козлов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – №3. – 76-81.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Коломийцева Н. С., *к.п.н., доцент,* ***Кагазежева Н. Х.,*** *к.б.н., доцент,*
Жуков В. И., *д.п.н., профессор,* ***Манько И. Н.,*** *к.п.н., доцент.*
Адыгейский государственный университет (АГУ).
г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия.

Аннотация. Игра как форма активности занимает важное место в жизни ребенка и влияет на развитие его физических и психических сил и способностей. Сила игры – в ее эмоциональности и увлекательности. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные движения могут оказаться неэффективными.

Ключевые слова: адаптивная физическая рекреация, игровая деятельность, подвижные игры, дети дошкольного возраста, психофизическое развитие ребенка

Игровая деятельность для ребенка – не только развлечение, но и способ увеличения двигательной активности, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, где все эти проявления реализуются комплексно.

Одновременно игровая деятельность требует осознанного отношения, соблюдение правил, дисциплины, определенных взаимоотношений, которые и формируют личностные свойства характера, привычки поведения.

Ребенок не способен к длительным, монотонным тренировкам, которые часто необходимы для выработки тех или иных компенсаторных навыков и качеств. Поэтому всю работу мы строили таким образом, чтобы коррекция проводилась ненавязчиво, в процессе наиболее привлекательных видов деятельности.

В виду вышесказанного *целью данного исследования* было обоснование эффективности использования игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации и ее влияние на психофизическое развитие дошкольного возраста. Для достижения поставленной цели мы ставили оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач мы выделили: активизация дыхательной и сердечнососудистой систем, сенсорных функций, формирование осанки, профилактика плоскостопия, закаливание. Эти общие задачи мы решали на каждом занятии независимо от функционального состояния детей.

К образовательным задачам мы относили те, которые направлены на формирование

знаний и двигательных умений в игровой деятельности. Среди них – знания о строении собственного тела, о направлениях движения, о названии спортивного инвентаря, величине, форме и цвете предметов; об элементах счета, знании букв и умении составлять слова, правильном звукопроизношении; знания, направленные на обогащение словарного запаса, запоминание названий игр и их правил, речитативов, последовательности действий и т. п.

Воспитательные задачи включали формирование поведения, умение подчиняться общим правилам игры, навыков общения, отношений внутри малой группы, коллективных действий и взаимопонимания в подвижной ролевой и сюжетной игре, эстафете, игровых заданиях, выполняемых по одному, в парах, тройках, командах. Мы считаем, что в ходе выполнения поставленных задач мы прививали любовь к движению, к игре, которая является одним из основных средств познания мира и формирования личности.

Мы использовали следующие направления в развитии познавательной сферы:

Развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия основных цветов (красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый), зрительного и осязательного восприятия форм (холодный – теплый), величин (большой – маленький) и фактуры предметов (твердый – маленький, гладкий – шероховатый), восприятие геометрических фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник и др.), восприятия пространственных отношений (вверх – вниз, вправо – влево, вперед – сзади по отношению к себе).

Развитие мышления: наглядно-действенных и нагляднообразных форм мышления, сравнений объектов по различным признакам, произвольное конструирование и по образцу.

Развитие памяти и внимания: слухового, зрительного внимания и памяти, заучивание правил игры, последовательности действий, речитативов, названий инвентаря, частей тела.

Развитие речи и закрепление грамматических знаний: дифференциации звуков, правильного звукопроизношения, закрепление знаний букв, увеличение активного и пассивного словаря, развитие способности словообразования, подбор признаков к предметам и наоборот.

Формирование математических представлений: закрепление представлений о числе и его обозначении, цифровой, порядковый и количественный счет, ориентирование в числовом ряду, сравнение количеств, решение примеров на сложение и вычитание.

Расширение представлений об окружающем мире: ознакомление с дикими и домашними животными (медведь, лиса, пингвин, собака, кошка и др.), птицами (аист, сова, воробьи) и их повадками, растительным миром (деревья, цветы).

Закрепление социально-бытовых навыков (правила уличного движения, названия школьных принадлежностей, одежды).

Формирование общения и взаимоотношений (согласование движений в парах, команде, оказание помощи, совместное действие).

В процессе педагогического эксперимента нами проверялась гипотеза о том, что целенаправленное использование игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации детей дошкольного возраста способствует повышению уровня психофизического развития [1-4].

Адаптивная физическая рекреация обычно направлена на удовлетворение потребности в движении, активном отдыхе, содержательном развлечении.

Рекреационные занятия мы проводили в двух формах – в режиме дня и в мероприятиях вне физкультурных занятий.

В режиме дня рекреационные занятия были представлены в виде:

– утренней гимнастики; –организованных игр на прогулке; – игры в перерывах между занятиями; – индивидуальные занятия, включающие игры с корригирующей направленностью; – дыхательная гимнастика перед сном; – упражнения под музыку после сна; – игр на вечерней прогулке; – домашние задания; – игры перед сном.

Как внеклассные занятия физическая рекреация имела следующие формы:

– рекреационно-оздоровительные занятия (в группах общей подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др. формах, организованных на добровольной основе в соответствии с возможностями учреждения);

– физкультурные праздники, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»; прогулки; «Дни здоровья»; туристические походы детей с родителями.

В свободное время адаптивная физическая рекреация имела следующие формы: занятия и игры в семье; занятия в семейно–оздоровительных клубах.

В начале учебного года, в сентябре, мы проводили диагностику психического и физического развития детей. На основании этой диагностики мы совместно с учителем-логопедом, медицинским работником, психологом, музыкальным работником и воспитателем выделяем основные рекомендации по проведению занятий с группой, составляем список детей, требующих особого внимания. Затем подбираем «комплекс» игр для данной группы детей. Состав подбираемого «комплекса» игр зависит от показателей, в которых по результатам тестирования выявилось отставание. Так к примеру: В группе «БЕЛОЧКА», после проведения диагностики, было замечено отставание в беге на 30 метров, при этом во всех остальных тестах наблюдался значительный прогресс, особенно в беге на 90 и 120 метров. Мы предположили, что подобная ситуация связана с преобладанием упражнений на выносливость, что сказалось на скоростных показателях. В результате выявленной картины мы разработали специальный «комплекс» игр, развивающих скоростные качества. Такой же подход использовался нами для развития психических способностей. Мы использовали «комплексы» игр на развитие внимания, памяти, мышления, воображения.

При правильном подборе игр растущий организм познает жизнь, учится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, а также расширять кругозор, уточнять представление об окружающем мире. Игру психологи считают основным средством социализации личности. Благодаря игре у ребенка формируются качества, которые обеспечивают переход к высшей стадии развития. Глубочайший биологический смысл детских игр заключается в том, что они должны функционально нагружать весь организм, все его органы и системы, структурно формировать и совершенствовать.

Литература:

1. Бычкова, Д. С. Влияние подвижных игр на формирование положительных взаимоотношений детей в старшей группе детского сада / Д.С. Бычкова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием / Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. – М., 2014. – С. 260-263. *2.* Игонькина, Т. В. Воспитание физических качеств дошкольников на физкультурных занятиях с элементами спортивных игр / Т.В. Игонькина, Е.Б. Деревлева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы науч.-практ. конф. с международ. участием / Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. – М., 2013. – С. 112-115. *3.* Кулькова, И. В. Эффективные средства коррекции физической подготовленности детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях / И.В. Кулькова // Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т. 52. – №1. – С. 81-85. *4.* Михайлов, Н. Г. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб. пособие /Н.Г. Михайлов, А.П. Матвеев, В.П. Щербаков [и др.]. – М., 2011. – 132 с.

СОЦИАЛЬНАЯ И ФИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ СТУДЕНТОВ

Кузьмина О. И.**, к.п.н., доцент, **Артемьев В. А.
Иркутский национальный исследовательский технический университет.
г. Иркутск, Россия.

В настоящее время проблема слабослышащих студентов достаточно актуальна, учитывая распространенность этой патологии среди молодежи. Более 5% населения мира – 360 миллионов человек (среди которых 32 миллиона детей) – страдают от инвалидизирующей потери слуха . По данным статистических исследований численность лиц в возрасте 18 лет и более, впервые признанных инвалидами по болезням уха и сосцевидного отростка, снизилась с 12 тыс. человек (на каждые сто тысяч) в 2005 г. до 10,9 тыс. в 2014 г. [1]. Студенты с заболеваниями органов слуха составляют 0,3% от общего количества людей с данной патологией (2,5 %) [1]. Было установлено, что слабослышащие студенты сильно отстают от сверстников в физическом развитии. Из-за этого им трудно найти друзей и сверстников для общения. Поэтому учебные заведения должны заниматься социальной адаптацией и физической реабилитацией таких людей. Целью воспитания и обучения слабослышащих студентов является приобретение ими таких навыков и знаний, которые позволили бы им адаптироваться к будущему социуму. Физкультурные занятия позволяют им физически реабилитироваться и улучшают социальную адаптацию. Слабослышащие должны достичь такого уровня физических кондиций, которые позволят им учиться в высших учебных заведениях. Программа физического воспитания учащихся, отнесенных к данной нозологической группе, не предусматривает занятий с данной категорией студентов. Как правило, такие студенты получают в результате медицинского осмотра специальную группу «Б» [2]. А это значит, что студент лишается возможности развивать физические качества, что негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья [4]. Указанные выше обстоятельства говорят о необходимости новой формы физкультурного образования. Нужно создать такие условия, чтобы студентам данной нозологической группы было интересно заниматься физкультурой. Для этого необходимо стимулировать интерес слабослышащих к занятиям физической культурой, выявлять особенности функционального состояния двигательного анализатора и развивать ощущение собственного тела.

Несомненно, подобную работу необходимо проводить еще в школах, ведь по данным статистических исследований примерно 1% с нарушениями слуха – дети, и 3 % – подростки [1]. И для этой категории нужны специальные условия, чтобы еще в детском возрасте ребята смогли бы адаптироваться в обществе, а не абстрагироваться от него.

Нарушение слуха может возникнуть по ряду причин: громкая обстановка, заболевания уха, врожденная патология и т.д. Основной причиной потери слуха у детей называют хронический отит. Актуальность проблемы связана также и с тем, что несмотря на помощь населению от государства, совершенствование техники безопасности во всех сферах человеческой деятельности, разработку и внедрение уникальных методов хирургии органов слуха, из-за целого ряда неблагоприятных факторов относительное количество лиц с потерей слуха не снижается. Конечно, существуют слуховые аппараты, но они очень дорогие и вряд ли помогут в социальной адаптации. Стимул к работе со слабослышащими должен быть и у преподавателей: они должны быть заинтересованы в проведении совместных занятий со слышащими. Это дает возможность существенно повысить эффективность социальной адаптации слабослышащих.

Наиболее характерные нарушения двигательной сферы слабослышащих студентов [5]:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;

– относительная замедленность овладения двигательными навыками;
– трудности сохранения статистического и динамического равновесия;
– относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
– замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со студентами, не имеющими данной патологии.

Для работы со слабослышащими подростками, юношами и девушками разработаны методические указания, следование которым приносит пользу в овладении физическими навыками [3]:

– При обучении слабослышащих используются все формы обучения и совершенствования упражнений, применяемых в работе со студентами, не отнесенных к данной нозологической группе.

– В упражнениях, связанных с быстрым реагированием, следует использовать визуальные сигналы, например, хлопок.

– Согласованное выполнение на месте различных движений руками и ногами, руками и туловищем.

– Выполнять упражнения на координацию движений и скорость перемещения по площадке различными способами.

– Слабослышащим необходимо общаться. Устная речь играет важную роль при выполнении упражнений. Речь преподавателя должна быть четкой, должны использоваться мимика лица и жесты. Одной из главных задач преподавателей при работе со слабослышащими является обучение их речи и понимания студентами речи окружающих.

При выполнении упражнений со слабослышащими также следует использовать «Портретный« метод, при котором преподаватель показывает определенное положение в течение длительного времени, чтобы слабослышащие смогли запомнить это положение с помощью зрительной памяти. После воспроизведения упражнения слабослышащему студенту необходимо это упражнение многократно повторить. В отличие от слышащих сверстников, для слабослышащих число повторений упражнений следует увеличить. Игры и соревнования – лучший стимул к вовлечению слабослышащих студентов к занятиям физической культурой. Внедрение соревновательных элементов повысит интерес и стремление к борьбе, в которой они могут показать свое превосходство.

Так же, учащиеся специальных медицинских групп, в частности слабослышащие, должны помнить о необходимости соблюдения личной гигиены, о необходимости утренней зарядки, о правилах поведения. Особенно важна тренировка координации, так как нарушение слуха может привести к потере координации, а, значит, – к трудностям ориентации в пространстве. Для решения этой задачи рекомендуются спортивные игры [5], а именно – волейбол, мини-футбол, настольный теннис, баскетбол, а также занятия легкой атлетикой и гимнастикой.

Ожидаемые результаты после занятий в специальной медицинской группе:
– слабослышащие смогут активно заниматься всеми видами спорта;
– улучшится социальная адаптация слабослышащих студентов;
– наладятся коммуникативные связи со сверстниками;
– компенсируются некоторые функции, утерянные вследствие потери слуха;
– студенты смогут сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
– получат углубленное представление об основных видах спорта;
– получат знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Таким образом, уделяя должное внимание адаптации слабослышащих и развивая их физические навыки, слабослышащие студенты смогут влиться в коллектив сверстников, снять психологический барьер, расширять свой круг общения, вернуться к активной плодотворной жизни и деятельности.

Литература:

1. Здравоохранение в России. 2015: Стат.сб./ Росстат. – М., 2015. – 174 с. *2.* Готовцев, Е. В. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях / Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 79-82. *3.* Кулькова, И. В. Средства оздоровительной физической культуры слабовидящих и слабослышащих детей 6-7 лет / И.В. Кулькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014.– № 2 (108). – С. 87-91. *4.* Кузьмина О.И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся в техническом ВУЗе Прибайкалья, и пути их коррекции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 9 (139) – С. 84-91. *5.* Программа лечебная физкультура для специальных медицинских групп // http://www.tutbass.ru/programma-lfk.htm

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СОЮЗЕ С МУЗЫКОЙ И ТАНЦАМИ

Кулькова И. В.*, к.п.н., доцент.* ***Рипа М. Д.****, к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как не только учащиеся, но и уже дошкольники, большую часть времени проводят в статическом положении (за компьютерами, столами, телевизорами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп и, как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы и гибкости, выносливости [2, 4].

У детей с нарушенными функциями опорно-двигательного аппарата (ОДА), ведущим признаком в отклонении здоровья является двигательный дефект, нередко сочетающийся с психическими и речевыми нарушениями. Многие исследователи в своих работах демонстрируют, что занятия ритмопластикой имеют большое значение для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как её основная цель – развитие двигательной активности ребенка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей жизни. Она не только является одной из своеобразных форм активной терапии, но и средством специально подобранных методов и методик, направленных на исправление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей, профилактику, лечение и коррекцию имеющихся отклонений в развитии ребенка, средствами музыкально-ритмической деятельности, сочетающей в себе и движения, и музыку и слово [1,3].

На занятиях ритмопластикой доминирует игровой вариант подачи материала. Действуя через игру, ни одно из упражнений не делается просто механически, а всегда на основе осознания действий, с подключением фантазии, воображения. Это определяет названия упражнений, элементов и, конечно, свою терминологию.

Очень важно на каждом занятии строго учитывать:

– принцип чередования нагрузки, для своевременного предупреждения утомления и получения оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

– принцип индивидуализации, когда на основе учета ортопедического диагноза ребенка, его возрастных особенностей и двигательной подготовленности, индивидуально нормируется нагрузка;

– принцип постепенности определяет необходимость построения комплексов в соответствии с правилами «от известного к неизвестному»;

– принцип систематичности, который обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков;

– принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть и легким, и одновременно трудным, для стимулирования мобилизации сил детей;

– принцип наглядности с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Необходимо помнить об одном важном правиле на занятиях ритмопластикой: вдыхать следует, готовясь к движению, и выдыхать в процессе движения. Выполнение движения на выдохе способствует расслаблению и упреждает перенапряжение. Одновременно оберегает от задержки дыхания. Дыхание должно совпадать с обычным ритмом человека.

Педагог-инструктор в процессе своих занятий должен умело определять уровень индивидуального развития воспитанников и на этом основании подбирать специальный, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры), с тем, чтобы раскрыть способности и возможности каждого занимающегося. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с подгруппами или индивидуально. При этом ставится задача подведение детей к самостоятельному, выразительному исполнению композиции.

Издревне музыка является лечебным фактором и необходимо как можно раньше начать развивать умения согласовывать свои движения с музыкой в доступной форме: танцах, музыкальных играх, ритмических упражнениях, хороводах и т.п. Подбирая музыкальное сопровождение к занятиям, следует стремиться к тому, чтобы репертуар был выразительным, привлекательным для детей, пробуждал воображение, фантазию и был доступным для исполнения [1].

Форма занятий отличается широким использованием игр и имитационных движений. Занятия должны вызывать растущий интерес и сопровождаться положительными эмоциями, правильным настроем соответствую возрастным особенностям каждого занимающегося.

В процессе занятий надо учитывать, что:

- ни одно из упражнений не должно вызывать сотрясение тела и чувство дрожи от напряжения мышц;
- исключить сложные прыжковые комплексы, чтобы не допускать нагрузки на позвоночный столб;
- исключить резкие наклоны назад, сильные прогибы, скручивания тела;
- нет надобности быстро выполнять упражнения, работа должна вестись в медленном или среднем темпе, не превышающего возможностей занимающихся;
- так называемый «станок» проводится не в традиционном положении стоя, а лежа или сидя.

Структура и содержание занятий.

I часть – вводная, включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм: это ходьба на пятках, на носках, в полуприседе, с высоким поднимание колен и т.д.

II часть – основная, включает комплексы упражнений различного характера:

1. Упражнения по позициям рук и ног.

2. Ритмическая часть, которая должна проходить в динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса и ног.

3. Упражнения на расслабление для обеспечения максимального отдыха детей. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание.

III часть – заключительная, в которой повторяется хореографическая композиция, построенная из ранее разученных танцевальных движений с обязательным сочетанием дыхательных и релаксационных упражнений, которые обеспечивают отдых и восстановление. Для релаксации следует использовать такую «музыку» как шум моря, пение птиц, журчание ручья, дождя, звуки животных и др.

Занятия по ритмопластике обычно проходят 3 раза в неделю. Их общая продолжительность для детей 5-6 лет – 20-25 минут, для дошкольников 6-7 лет и младших школьников – 30 минут.

Как показывают многолетние наблюдения, ритмопластические движениям следует особо активно внедрять в практику занятий детей с нарушениями опорно-двигательной системы. И это не случайно, так как танцуя они быстрее преодолевают свои недуги, учатся ритмично двигаться, владеть своим телом и конечностями. Они с подъемом и настроением исполняют танцы различного характера, проявляя в них легкость, раскованность и непосредственность, в танцевально-ритмических движениях происходит их максимальное сближение с музыкой. Все эти слагаемые являются ярким примером стойкого желания и стремления детей расширять свои двигательные возможности, несмотря ни на какие недуги.

Литература:

1. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми /М.В. Кисилева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с. *2.* Козырева, О. В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, родителей и воспитателей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение. 2002. *3.* Кулькова, И. В. Эффективность применения оздоровительных средств физического воспитания в специальных коррекционных дошкольных учреждениях / И.В. Кулькова // Актуальные вопросы профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов различного возраста: сб. науч. трудов международ. науч.-практ. конф. /под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы, к.п.н., доц. А.Н. Хорунжего. – Москва-Смоленск, 2013. – С. 154-157. *4.* Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / под ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2009.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЦП ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

***Максименко Г. Н.**, д.п.н., профессор.*
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».
г. Луганск, Украина.

По данным официальной мировой статистики одним из самых распространенных и плохо поддающихся лечению заболеваний является детский церебральный паралич (ДЦП). Исследованиями специалистов медицины показано, что в основе возникновения этого заболевания могут лежать многие причины. При этом проявления ДЦП можно заметить до, во

время или после рождения ребенка. Выделяют такие группы поражений: моноплегию – поражение одной конечности; диплегию – значительные нарушения функций обеих нижних конечностей и незначительное поражение обеих верхних конечностей; гемиплегию – поражение одной стороны тела (рука и нога); параплегию – поражение двух конечностей; триплегию – поражение трех конечностей; тетраплегию – поражение четырех конечностей [1]. Практика хирургических и медикоментозных вмешательств показала весьма ограниченные возможности этих методов лечения при ДЦП. В последние годы серией исследований и практикой работы доказано, что значительно больший оздоровительный эффект с лицами, перенесшими ДЦП, может быть достигнут за счет занятий физической культурой и спортом [2]. Заметной популяризации использования этих средств послужило и проведение Паралимпийских Игр. Необходимо отметить, что большинство исследовательских работ по проблеме ДЦП предусматривало обоснование таких тренировочных программ, которые помогают добиться заметного прогресса в совершенствовании основных физических качеств [3]. При этом очень мало экспериментов было проведено с целью выявления воздействия регулярных занятий спортом на психическую сферу занимающихся, хотя обратная зависимость установлена учеными давно – при ДЦП нарушения деятельности определенных участков центральной нервной системы вызывают расстройства движений человека.

В связи с вышеизложенным, перед нашим исследованием была поставлена цель: выявить степень воздействия регулярных занятий спортом на психическую сферу лиц с последствиями ДЦП. В эксперименте приняли участие 2 группы студентов университета, перенесших ДЦП, одна из которых (группа 1 – 12 чел) занималась толканием ядра и метанием диска в течении 5 лет, другая (группа 2 – 16 чел) спортивные секции не посещала. Все студенты имели класс поражения F37 и F38. Для оценки состояния психической сферы испытуемых обеих групп использовались методика «Прогноз», позволяющая оценить мотивацию к успеху и мотивацию к избеганию неудач, и методика «Диагност 1», предусматривающая определение следующих показателей: латентного периода простой зрительной реакции, латентных периодов реакции выбора одного и двух из трех сигналов, функциональной подвижности нервных процессов и силы нервных процессов.

Сравнительный анализ пятилетних экспериментальных данных студентов с ДЦП обеих групп позволил сделать следующие выводы:

1. Студенты группы 1, занимавшиеся легкоатлетическими метаниями с первого по пятый курс университета, заметно превзошли своих однокурсников-неспортсменов по всем исследованным показателям.

2. У студентов-спортсменов установлена устойчивая тенденция повышения показателей на мотивацию к успеху и к избеганию неудач с увеличением стажа занятий метаниями (в баллах соответственно): стаж 1 год – 11,1 ± 0,09 и 9,8 ± 0.15; стаж 2 года – 13,8 ± 0,18 и 13.4 ± 0.14; стаж 3 года – 16,4 ± 0.21 и 16,1 ± 0.25; стаж 4 года – 17,5 ± 0.24 и 17.2 ± 0,23; стаж 5 лет – 18,1 ± 0,40 и 18,3 ± 0.31.

3. Регулярные занятия легкоатлетическими метаниями способствовали заметному улучшению у студентов за период с 1 по 5 курс:

– данных латентных периодов простой зрительной реакции и реакции выбора одного из трех и двух из трех раздражителей от 3,4 до 4,4% и от 5,8 до 7,7%;

– показателей функциональной подвижности нервных процессов на 7,8 и 9,6%; силы нервных процессов на 2,2 и 3,8%.

Литература:

1. Бадалян, Л. О. Невропатология: учеб. [для студентов дефект. фак. высш. пед. учеб. заведений] / Л. О. Бадалян. – Академия, 2003. – 368 с. *2.* Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с. *3. 3.* Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студен-

тов высших учебных заведений / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.:, 2011. – 370 с. *4.* Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М., 2013. – Часть I. – 288 с. *5.* Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. – Киев : Наук. думка. 2000. – 360 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЦП

Максименко Г. Н.*, д.п.н. России и Украины, профессор,*
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Луганск, Украина.
Максименко И. Г.*, д.п.н. России, д.н. физвоспитания и спорта Украины, профессор,*
Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия.

Известно, что термин «церебральный паралич» не отражает многообразия и сущности имеющихся при этом заболевании неврологических нарушений, однако он широко используется в мировой практике в научной литературе, поскольку пока не предложено другого термина, характеризующего эти патологические состояния. Многообразие заболевания отражается и в этнологии ДЦП, относительно которой существует множество различных мнений. Их общим знаменателем является совпадение взглядов на полиэтиологический характер детского церебрального паралича. Анализ причин, приводящих к возникновению ДЦП, показал, что в большинстве случаев выделить одну из них не представляется возможным, так как часто отмечается сочетание нескольких неблагоприятных факторов как в период беременности, так и в родах. По данным ряда специалистов, в 80% случаев возникновения церебрального паралича поражение мозга происходит в период внутриутробного развития плода. В последующем внутриутробная патология может отягощаться интранатальной. Тем не менее, в каждом третьем случае причину церебрального паралича установить не удается. Современная медицина приводит более 400 факторов, влияющих на ход внутриутробного развития, причиной же возникновения церебральной патологии в 70-80% случаев является воздействие на мозг комплекса вредных факторов. К этим факторам, прежде всего, относят некоторые острые или хронические заболевания матери, в первую очередь, гипертоническую болезнь, пороки сердца, анемию, ожирение, сахарный диабет, краснуху и прочее. Другими факторами перинатального риска являются прием некоторых лекарств, в частности транквилизаторов, во время беременности, алкоголизм родителей, стрессы, психологический дискомфорт, физические травмы [3].

Как известно, медико-биологические особенности каждой из 5 форм заболевания ДЦП на протяжении детского, подросткового, юношеского и взрослого возрастов изучены весьма основательно. Однако при этом накоплено чрезвычайно мало экспериментальных данных, позволяющих судить о воздействии регулярных занятий спортом на основные системы организма, в частности, на уровень физической подготовленности [2]. В связи с вышеизложенным в нашем исследовании была поставлена цель: изучить влияние систематических занятий легкоатлетическими метаниями и футболом на показатели развития силы и скоростно-силовых качеств студентов, перенесших ДЦП. В эксперименте приняли участие студенты с классом поражения F38 и F37, из которых 12 и 24 чел. имели годичный стаж занятий метаниями и футболом соответственно, и 12 и 22 чел. – двухлетний стаж (соответственно). Для того, чтобы выявить степень воздействия регулярных занятий физическими упражнениями на организм лиц с ДЦП, полученные данные предусматривалось сравнить с результатами

тестирования студентов-неспортсменов с аналогичным заболеванием и классом поражения. Для оценки уровня силовой подготовленности использовалась методика Б.М. Рыбалко и динамометр системы В.М. Абалакова. У метателей и студентов-неспортсменов измерялись: суммарный показатель силы 5 мышечных групп сильнейшей и 5 мышечных групп слабейшей нижних конечностей (сгибателя, разгибателя бедра и голени, подошвенного сгибателя стопы); суммарный показатель силы 5 мышечных групп сильнейшей и 5 мышечных групп слабейшей верхних конечностей (кисти, сгибателя, разгибателя плеча и предплечья); суммарный показатель силы мышц сгибателя и разгибателя туловища; а также суммарный показатель силы всех перечисленных мышечных групп.

У футболистов и студентов, не занимающихся спортом, тестировались уровни силы 5 мышечных групп сильнейшей и слабейшей нижних конечностей [1].

Оценка скоростно-силовой подготовленности предусматривала у метателей измерение результата в прыжке в длину с места и тройным с места, у футболистов – в прыжке вверх с места.

По результатам тестирования видно, что студенты-неспортсмены по показателям скоростно-силовой подготовленности заметно уступают метателям, не только со стажем 2 года, но и со стажем 1 год ($p<0,05$). Аналогичные данные были получены и в исследованиях с футболистами, где спортсмены со стажем занятий один (30,7 см ± 0,47) и два года (36,4 см ± 0,31) на статистически значимую величину превзошли студентов, не занимающихся спортом (28,1 см ± 0,32). Особенно заметным преимущество студентов-неспортсменов над студентами, не занимающимися физической культурой и спортом, было в показателях силовой подготовленности. Как и метатели, футболисты при измерении силы нижних конечностей показали более высокие результаты, чем их соученики-неспортсмены. Так, суммарные показатели силы 5 мышечных групп сильнейшей нижней конечности у студентов-футболистов со стажем занятий один год составили 328,9 кг ± 6,18, со стажем два года – 347, 5 кг ± 7,18. При этом студенты-неспортсмены достигли результата 274,3 кг ± 9,37 ($p<0,05$). По показателям силы слабейшей нижней конечности футболисты также продемонстрировали заметное превосходство над однокурсниками-неспортсменами: с одногодичным стажем занятий – 239,5 кг ± 5,47; с двухлетним стажем – 298,3 кг ± 6,54; у незанимающихся спортом – 202,8 кг ± 8,74.

Заключение. 1. Согласно данным мировой статистики и прогнозам специалистов численность инвалидов на планете будет ежедневно возрастать на 23 тысячи. В связи с этим проблема социальной и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями приобретает чрезвычайную актуальность. Наряду с медикаментозными средствами заметное оздоровительное воздействие на организм инвалидов оказывают регулярные занятия спортом, что диктует необходимость разработки ряда положений спортивной подготовки инвалидов различных нозологий и с заболеванием ДЦП в том числе.

2. Сравнение данных тестирования студентов с ДЦП, занимающихся футболом и легкоатлетическими метаниями, с результатами однокурсников-неспортсменов с аналогичной нозологией позволило установить статистически значимое преимущество первой группы лиц в показателях силовой и скоростно-силовой подготовленности.

3. Приведенные в таблице данные могут служить в качестве ориентиров развития силы и скоростно-силовых качеств у студентов с ДЦП в процессе двухлетних занятий футболом и легкоатлетическими метаниями.

Литература:

1. Аль-Соуб М. Технологія удосконалення фізичної підготовленості учнів училищ-інтернатів з наслідками церебрального паралічу в процесі занять футболом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання / М. Аль-Соуб; Луганський національний університет ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2013. – 22 с. *2.* Башкирова, М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспекти-

вы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1. – 2. – С. 26-28. *3.* Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.:, 2011. – 370 с. *4.* Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб.- метод. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М., 2013. – Часть I. – 288 с. *5.* Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – Киев : Наук. думка, 2000. – 360 с.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИЕМА СЕЛЕНА ПРИ ПОДВЕДЕНИИ СПОРТСМЕНА К ПИКУ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

Медведков В. Д.*, д.п.н., профессор.* ***Медведкова Н. И.****, д.п.н., профессор,*
Илькевич К. Б.*, к.п.н., доцент.*
Гжельский государственный университет. Московская обл., Россия.

Аннотация. Использование максимальных нагрузок в спорте высших достижений сегодня становится нормой. Их изучение открывает новые возможности познания основных закономерностей тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортивная форма, медико-биологическая коррекция утомления, силен.

Неизбежная максимизация подготовки высококвалифицированных борцов требует последовательного повышения пределов своих возможностей. Существует закономерная зависимость спортивных достижений от параметров нагрузок. Функциональная активность спортсменов по мере приближения к максимуму при оптимальных условиях стимулирует прогрессивные перестройки в организме и приводит к дальнейшему повышению их функциональных возможностей (Верхошанский Ю.В.,1998). Максимальные нагрузки – это не запредельные нагрузки, приводящие к перенапряжению и перетренированности спортсмена, а предельные нагрузки, эффективно мобилизующие его функциональные возможности, не наносящие ущерб посленагрузочной нормализации его состояния. При их использовании очень важны заблаговременный оптимальный рост нагрузочных параметров, оптимальный разовый прирост нагрузок, оптимальная скорость их наращивания. Они обеспечивают активацию генетического аппарата клеточных структур и соответственно направленный биосинтез, создают базу для прироста работоспособности (Меерсон Ф.З. и др., 1988). Постепенность в наращивании нагрузок до максимума облегчает приспособление организма спортсмена к ним, укрепляет вызванные ими приспособительные перестройки и создает более прочный фундамент для использования в тренировочном процессе более высоких нагрузок.

Использование максимальных нагрузок целесообразней для спортсменов с более высоким уровнем общей физической подготовленности и специальной тренированности, при этом в микроциклах наиболее целесообразно волнообразное изменение высоких нагрузок.

В настоящее время в области использования максимальных нагрузок установлены следующие закономерности: применение максимальных нагрузок стимулируются не только генетической одаренностью спортсменов, но и необходимостью реализации значительных по объему и содержанию нагрузок (Кузнецов В.В., 1979). Характер динамики максимальных нагрузок по годам олимпийского цикла для различных параметров подготовки неодинаков. При этом с увеличением количества параметров максимальных нагрузок число спортсменов, их использующих, снижается по экспоненте и наибольшее количество таких параметров наблюдается у лидеров. Высокие нагрузки и уровень спортивных достижений находятся в неразрывном единстве. Наибольшее число параметров нагрузки на максимальном уровне не превышает 50-55% от общего количества анализируемых параметров. Для молодых спорт-

сменов повышение количества параметров максимальных нагрузок в разумных пределах приводит к улучшению спортивных результатов; снижение – к их спаду. У спортсменов с большим стажем все наоборот. Максимальные нагрузки необходимо использовать в сильных сторонах природной одаренности спортсменов (Рубин В.С., 2004).

Наш личный неудачный опыт использования максимальных нагрузок в период подготовки (г. Полтава, июль 1977 г.) к чемпионату СССР по дзюдо (г. Баку, 1977 г.) показал, что их применение требует особой осторожности и оптимального подхода при индивидуальном планировании каждого занятия, тренировочного дня, микроцикла и мезоцикла для избежания срыва адаптационных процессов, чрезмерного выведения из организма селена и снижения гуморального и клеточного иммунитета, приводящих к ухудшению спортивной формы и даже патологии. Главной причиной этой некачественной подготовки к ответственным соревнованиям во время учебно-тренировочного сбора был срыв адаптационных процессов. Произошел он вследствие использования на сборах 3-х разовых в день высокообъемных и высокоинтенсивных тренировок в условиях июльской жары. Использование запредельных нагрузок привело к высокой нагрузке не только нервно-мышечного аппарата, но и систем терморегуляции и потоотделения. Следствием этого оказалось выведение с потом огромного количества селена и его дефицит в организме [1-4]. Дефицит селена в биосредах борца вызвал простудную реакцию (в июле!) и воспалительные заболевания кожи стоп, дистрофию миокарда, воспаление и гнойные процессы ноги и, как следствие, неудачное выступление на чемпионате СССР. Таких «загнанных» дзюдоистов оказалось 20 человек из 30 участников сбора. Пять представителей Грузии, тренирующихся на сборе не по общему плану, принесли очков больше, чем все вместе взятые представители остальных 12 республик, включая Россию. Одночасовая тренировка с использованием максимальных нагрузок может вызвать потерю нескольких суточных доз селена в организме взрослого спортсмена.

Перетренированности, одной из причин которой являлись максимальные нагрузки борцов в условиях жары, можно было бы избежать, усилив потребление во время сбора продуктов, богатых содержанием селена: кокос, фисташки, свиное сало, чеснок, жирная морская рыба, пшеничные отруби, белые грибы, яйца, соя, пшенично-ржаной хлеб, печень, неочищенный рис, говяжье сердце, куриное и говяжье мясо, чечевица, семя подсолнуха, а также проверенные селеновые биодобавки. В связи с этим организаторам учебно-тренировочных сборов нецелесообразно проводить их в Карелии, Ленинградской, Ярославской, Костромской и Ивановской областях, в Удмуртии и Забайкалье в связи с низким содержанием селена в воде и почве и соответственно в продуктах питания этих регионов. Спортсменам этих регионов необходимо систематически вводить в рацион питания вышеперечисленные продукты. В населенных пунктах Татарстана и Пермского края, прилегающих к Удмуртии (почвы которой содержат селена в 10 раз меньше, чем в среднем по России), необходимо также учитывать возможный дефицит селена и использовать селеносодержащие продукты.

Современная профилактика селенового дефицита поможет спортсменам высокого класса, применяющим максимальные нагрузки, снизить онкологический риск и избежать смертельной раковой опасности, пережитой олимпийским чемпионом Ленсом Армстронгом и другими спортсменами мирового класса [1-4].

Литература:

1. Баранова, Т. А. Гигиеническое и эпидемиологическое обоснование системы профилактики селенодефицитных состояний у населения Омской области : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.07, 14.00.30 / Баранова Татьяна Алексеевна; [Место защиты: Ом. гос. мед. акад.]. – Омск, 2008. – 23 с. *2.* Бобкова, С. Н. Применение адаптогена трекрезан и дозированной физической нагрузки при артериальной гипертензии и ожирении / С.Н. Бобкова, Ж.Т. Искакова, М.В. Зверева // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 166-169. *3.* Мольченкова, А. Н. Кли-

нико-биохимические и экспериментальные исследования биологической активности селенорганических соединений : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.03.10, 14.03.03 / Мольченкова Анна Николаевна; [Место защиты: Сарат. гос. мед. ун-т им. В.И. Разумовского]. – Саратов, 2011. – 24 с. 4. Пятницкая, С. В. Селен и свободнорадикальный статус у пациентов с острым коронарным синдромом : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.04, 14.03.03 / Пятницкая Светлана Викторовна; [Место защиты: Дальневост. гос. мед. ун-т]. – Хабаровск, 2011. – 26 с.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Михайлов А. С., *к.п.н., старший лейтенант внутренней службы*
Нохрин М. Ю.*, к.п.н., майор внутренней службы*
Пермский институт ФСИН России. г. Пермь, Россия.

Исследования направлены на расширение знаний относительно причин дезадаптации обучающихся к физической нагрузке, адаптационные процессы у учащихся и студентов, относящихся к категории лиц, придерживающихся малоподвижного и малоактивного образа жизни. Показана необходимость для педагога уметь руководить учебным процессом так, чтобы по внешним и другим признакам избежать дезаптационного или истощенного состояния здоровья молодежи.

Образ жизни молодежи, которая учится, можно охарактеризовать как малоподвижный. Это означает, что в подавляющего большинства за счет длительного сидения во время занятий в учебных заведениях и дома их организм находится в состоянии резистентности, то есть адаптирован к таким условиям, которому присуще замедленное протекания обменных процессов. У молодых людей может наблюдаться пониженная интенсивность работы сердца (слабый пульс, низкое давление – бледные кожные покровы, тахикардия, застой крови в капиллярах – холодные конечности, отеки, слабая и скованная подвижность суставов, также лабильность психических и эмоциональных реакций (перепады настроения, неадекватное поведение).

Под дезадаптацией понимают какое-либо нарушение адаптации, приспособление организма к условиям окружающей и внутренней среды, которые постоянно меняются [4].

Степень дезадаптации характеризуется уровнем дезорганизации функциональных систем организма. В зависимости от характера функционирования выделяют две формы дезадаптации: непатологическую (поддержание гомеостаза возможно в режиме усиленного но нормального физиологического функционирования); патологическую (поддержание гомеостаза возможно только при переходе к патологического функционирования [1].

Необходимо знать, что длительное соблюдение такого образа жизни с дополнительным сочетанием с таким фактором, как стресс (напряжение в периоды учебного процесса, физические нагрузки и т. др.), а это есть неизбежным при нашей жизни, может вызвать накопление ионов Са в крови [5]. Это наносит разрушительного влияния на клетки сердечных мышц, и в то же время преподает недостаточность Са в костной ткани. Именно поэтому

необходимо иметь адаптированную методику обучения, которая бы в полной мере учитывала особенности выполнения задач для этой категории учеников и студентов. Задания должны быть непродолжительными, а движения выполняться в пластическом варианте, без каких-либо психоэмоциональных взрывов.

Следует учитывать также возрастные особенности организма, что продолжает рост, например, у высокорослых подростков может отмечаться замедленное увеличение суммарного просвета сосудов по сравнению с объемом сердца, что увеличивается. Во время физиче-

ских нагрузок сердце работает в основном на обеспечение мышц кровью, и уменьшается кровоснабжение мозга и других органов, которые не задействованы в выполнении движений. Поэтому может отмечаться ухудшение самочувствия, даже недомоганием. По характерным внешним признакам можно определить такую категорию тех, кто занимается, и учитывать при постановке задач.

В условиях учебного процесса может иметь место социальная дезадаптация. При этом педагогу необходимо уметь определять такое состояние, по крайней мере обращать внимание на определенные проявления в настроении и поведении, которые могут указывать на неблагополучие в этой сфере, и таким образом предупреждать нежелательные последствия. Итак, надо замечать такие признаки: отсутствие навыков общения, неадекватная оценка себя в системе общения, высокие требования к окружающим, эмоциональная неуравновешенность, установки, препятствующие общению, тревожность при общении, замкнутость.

Придерживаясь малоактивного образа жизни, школьники и студенты и курсанты находятся в группе риска, даже при том, что явных функциональных отклонений нет. К этому фактору достаточно добавление влияния одного или нескольких других негативных факторов, например, вредные привычки, психологические стрессы, перегрузки и т.п, как состояние здоровья может резко ухудшиться.

Повышение физической нагрузки для лиц, которые привыкли к малоподвижного образа жизни, вызывает ухудшение самочувствия, что подтверждалось клиническими показателями.

Необходимо учитывать соотношение количества дней, месяцев, лет, в течение которых продолжается малоподвижный образ жизни, с тем, что необходимый для приспособления к изменившимся условиям. Такие знания должен иметь педагог и руководствоваться ими во время практической деятельности, учитывая длительность вхождения в активный двигательный режим. Вхождение в такой режим должен быть управляемым и регулируемым, то есть, необходима методика, которая включает личностно ориентированный подход к учащимся с обязательной постановки избирательностью задачи на учебном занятии. Основой должны быть знания о взаимовлияние и взаимообусловленность гипокинезии, гиподинамии и адаптационных механизмов молодого организма.

Эмпирический метод исследования (наблюдение, опрос и т. др.) показал, что в среднем почти половина курсантов начиная преимущественно со второго курса и школьники старшего возраста (16-17 лет) находятся в состоянии гипокинезии, что подтверждается многими исследователями [3].

Поскольку те, что учатся, постоянно находятся под влиянием многих проявлений учебного процесса в виде стресса и подавляющая часть их находится в привычном состоянии гипокинезии, логичным является заключение об отнесении этой категории лиц к группе риска потенциального ухудшения состояния здоровья. Уже за это в задачи педагога входит, помимо обеспечения непосредственного обучения, выполнение или соблюдение особых правил и мер, направленных на поддержку и сохранение здоровья молодежи. Для этого необходимо предоставить им определенные знания относительно самого процесса протекания адаптивных реакций, их признаков, особенностей, цикличности и, что особенно важно,- с помощью каких подходов и методов можно разорвать этот порочный круг.

Результаты исследования позволили расширить понятие механизма влияния малоактивной двигательной деятельности на адаптационные процессы и в целом на состояние здоровья молодежи. Определен личностно ориентированный подход к учебному процессу с учетом категории учащихся и студентов, которые адаптированы по своему состоянию здоровья до малоподвижного образа жизни. Выявлена цикличность влияния стресс-факторов на состояние здоровья данной категории молодых людей. Доказано, что под периодическим воздействием стресс-факторов на данную категорию лиц часть из них за индивидуальными при-

знаками может войти в состояние дезадаптации, часть – проходить циклические стадии процесса вплоть к истощению, другая часть – вступить устойчивой адаптации к действию различных стресс-факторов. Педагог в процессе занятий должке учитывать и контролировать возможные изменения в состоянии здоровья обучающихся, руководствуясь изменениями во внешних признаках, предшествующих возможному ухудшению самочувствия.

Литература:

1. Баевский, Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Вестник АМН РФ. –2015. – № 8. – С. 73-78. *2.* Брехман, В. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., прил., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2014. –208 с. *3.* Даниленко, Г. М. Технология гигиенической скрининг-оценки здоровья школьников / Р.М. Даниленко, М.Л. Водолажский // Информационный бюллетень. Приложение к журн. АМН РФ. – 2016. – Вып. 21. – С. 87. *4.* Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации: учебник / В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 2011. – 188 с. *5.* Коваленко, Е. А. Гипокинезия: учебник / Е.А. Коваленко, Н.Н. Гуровский. – М.: Медицина, 2011. – 308 с.

ДЕСИНХРОНОЗ У СПОРТСМЕНОВ: ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ГОТОВНОСТЬ И ВЫБОР ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ

Разинкин С. М., *д.м.н., профессор,* ***Петрова В. В.,*** *к.м.н.,*
Евтухович И. В., Брагин М. А., Сапов Д. А.
Государственный научный центр Российской Федерации – Федеральный медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва.
Союз «Спортивный клуб «Адмирал», Владивосток, Россия

Целью работы являлась оценка роли влияния десихроноза на функциональное состояние спортсменов и эффективность предложенных нами методов профилактики и коррекции десинхроноза в условиях трансмеридионального перелёта с пересечением 4-х и более часовых поясов.

В исследовании принимали участие 26 спортсменов-хоккеистов мужского пола (средний возраст – 18,8±0,14 лет), перелетавших из Москвы во Владивосток и обратно (с пересечением 7-ми часовых поясов) не реже одного раза в месяц. После перелёта спортсменам предстояли важные матчи в рамках регулярного чемпионата России среди молодежи.

Оценка влияния десинхроноза на функциональное состояние спортсменов и эффективность методов профилактики и коррекции данных состояний проводилась методами наблюдения, собеседования и анкетирования.

Результаты исследования позволили установить, что основными жалобами, характеризующими функциональное состояние испытуемых после перелёта, являются: мышечная слабость (69,2 %), нарушение сна (65,4%), повышенная утомляемость (57,7 %), вялость и сонливость (57,7%), которые ярко выражены в течении первых трёх дней, а затем практически пропадают к пятому дню. Кроме того, зафиксирована тенденция к отсроченному возникновению (на 3 сутки) и затяжному течению (до 7-14 дней) некоторых из симптомов, возникающих на фоне вынужденной смены временной зоны. К ним относились диспепсические явления (до 16%) и периодические головные боли (до 12%).

Спортсмены отметили наибольшую эффективность следующих методов профилактики, способствующих улучшению самочувствия непосредственно во время длительного перелёта: выбор удобного места в салоне самолёта (80,8 %), сон во время перелёта (57,7 %), подушка для шеи, валик для поясницы, беруши, маска для глаз и компрессионные гольфы (до 38,5 %), выполнение лёгких физических упражнений (34,6 %).

При использовании методов коррекции после перелёта наиболее эффективными оказались методы, относящиеся к гигиене сна (до 85 %) и использование биологически активных добавок, регулирующих сон (53,8 %).

Из методов гигиены сна спортсменам были предложены имитация привычного цикла дня и ночи (яркое искусственное освещение в темное время суток и использование занавесок, жалюзи и ставней на окнах номера при раннем отбое или позднем пробуждении), размещение в одноместном номере, использование удобного матраса, ортопедической подушки, а также, наличие в номере полноценной ванны.

Зафиксированные при помощи наблюдения, собеседования и анкетного опроса симптомы, возникающие после вынужденной смены часового пояса, свидетельствуют о значительном влиянии десинхроноза на функциональное состояние спортсменов, особенно в первые три дня после перелёта. Большинство спортсменов положительно относятся к методам профилактики и коррекции десинхроноза и считают их эффективными как во время перелёта, так и после, однако имеют малую осведомленность.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Распопова Е. А., *д.п.н., профессор,* ***Попович Н. В.***
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

В последнее время все больше внимания уделяется проблеме изучения и коррекции различных психических расстройств у детей. Согласно статистике, такие нарушения встречаются у двадцати из каждых 10 тысяч детей. Отличительная особенность таких детей заключается в том, что они повсюду испытывают огромные трудности во взаимодействии с другими людьми, в общении, социальной адаптации и требуют специальной поддержки. К сожалению, в настоящее время проблема ментальных нарушений у детей плохо изучена и очень многие вопросы остаются открытыми, что затрудняет процессы обучения, воспитания и социализации таких детей. Существует богатый опыт обучения и воспитания детей, страдающих слепотой, глухотой, ДЦП и т.д. Принципы и многие приемы работы с такими детьми могут быть использованы и с детьми, имеющими ментальные нарушения. Однако в силу специфики данного нарушения необходимы также особые принципы работы, учитывающие общие и индивидуальные особенности ребенка.

Издревле известно оздоровительное влияние водной среды на организм человека. В системе физического воспитания плавание представлено как средство обучения, оздоровления организма и его закаливания [5]. Благотворное влияние плавания на организм человека известно и доказано множеством работ известных ученых [3,4,5]. Обучение плаванию детей-инвалидов, это задача государственного значения, поскольку, служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, является одним из эффективных оздоровительных средств, повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, а также адаптирует ребёнка к современным требованиям общественного развития [1,3,4]. Регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие детей-инвалидов, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Занятия в воде позволяют разгрузить позвоночный столб и снизить давление на все нервные окончания. Это является важным аспектом адаптации для физкультурно-спортивного развития лиц с интеллектуальными нарушениями. В процессе овладения

навыком плавания не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческие способности и самостоятельность. Специальная программа начального обучения плаванию детей с ментальными нарушениями ориентируется на создание условий для обучения детей жизненно важному навыку – плаванию, как средству развития физических и личностных качеств, а также способу социализации и адаптации в общество таких детей.

Особенности детей с нарушением интеллекта обуславливаются нарушением их высшей нервной деятельности, недоразвитием мышления, познавательной деятельности, незрелостью эмоционально-волевой сферы. Эти особенности определяют инертность, вялость, снижение активности, работоспособности. У некоторых детей с интеллектуальной недостаточностью обнаруживается замкнутость и неконтактность. Низкий уровень самосознания во многих случаях приводит к тому, что они начинают обдумывать действие не до, а после его выполнения. Это в свою очередь, приводит к ошибочным действиям и неумению планировать предстоящую деятельность. Такие дети не могут отделить главное от второстепенного, с трудом переводят зрительные и слуховые образы в двигательные действия. Для таких детей характерна недостаточность памяти, как в отношении запоминания, так и хранения, и воспроизведения полученной информации, поэтому самостоятельно, дети с ментальными нарушениями заниматься плаванием не могут. Таким детям не подходит классическая методика обучения плаванию, поэтому при проведении занятий необходимо совместное пребывание тренера с учеником в воде. Такие попытки обучения уже применялись в программах обучения детей с эпилепсией, но исключительно в целях безопасности детей и только чтобы предотвратить приступ в воде [2].

Спецификой программы спортивной подготовки по плаванию детей с ментальными нарушениями является обучение плаванию детей тренером, находящимся в воде вместе с учениками. Таким образом, здесь применяется непосредственно принцип наглядности, что для детей с ментальными нарушениями является единственным доступным средством. А взаимодействие тренера с ребёнком один на один, приводит к высокой степени доверия, что помогает в обучении таких детей. Процесс обучения плаванию по данной программе предусматривает широкое использование вспомогательных средств. Это доски для плавания, круги, нарукавники, ласты, колобашки, лопаточки для рук, матрацы, плоты, лодки, ворота для игры в водное поло, мячи большие и малые, тонущие игрушки, плавающий остров, нудлы и др.

Основными задачами программы являются:

- ознакомление и обучение азам поведения на воде;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- облегчение дальнейшей социализации и адаптации к жизни детей с интеллектуальными нарушениями;
- улучшение качества жизни детей инвалидов;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной реабилитации.

В качестве основных принципов организации тренировочного процесса, предлагается принцип наглядности и принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специальных тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути занятий плаванием.

Специальная программа спортивной подготовки по плаванию позволяет детям постепенно приобрести навык плавания, а также мотивирует к участиям в соревнованиях и спортивных праздниках для лиц с ментальными нарушениями. Таким образом, программа решает

сразу несколько задач, главной из которых является задача обеспечения безопасности человека на воде, путём обретения навыка плавания, а также вовлечения их спортивное движение, что улучшает качество жизни начинающих спортсменов инвалидов, улучшает их физическое состояние и способствует социализации.

Литература:

1. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребѐнка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин ; Гос.ком. РФ по физ.культуре и спорту. –М. : Сов.спорт, 2002. – 149 с. *2.* Мосунова, М. Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) :автореф. дис... канд. пед. наук / М.Д. Мосунова; С.-Петерб.гос. ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.,2005.–24 с. *3.* Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений /Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с. *4.* Погребной, А. И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте : дис. ... д-ра пед. наук / А.И. Погребной. – Краснодар, 1997. – 419 с. *5.* Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учеб.-метод. пособие / Л.А. Скиндер и др.; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОЛЬФОМ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

***Рипа М. Д.**, к.п.н., доцент, **Корольков А. Н.**, к.т.н., доцент, магистр физической культуры. Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.*

Физическая культура составляет важную часть оздоровительной и воспитательной работы, является мощным средством укрепления здоровья, правильного физического развития детей и подростков. В ряду средств физической культуры одно из приоритетных мест принадлежит игровым видам спорта. Среди них за последние десятилетия в России все большую популярность и распространенность завоевывает такая игра как гольф, оказывающая благотворное воздействие на укрепление и сохранение здоровья занимающихся, содействующая закаливанию организма, формированию стойких психологических черт личности: воли, выдержки, самообладанию, решительности и др. Как приятный факт необходимо подчеркнуть, что в различных регионах страны данная игра занимает все большее место не только как вид спортивной деятельности, но и как постоянно растущий оздоровительно-рекреационный фактор, способствующий рациональной организации внеучебной работы и досуга детей, школьников, учащейся молодежи и взрослого населения. И если спортивные аспекты спортивной подготовки в гольфе и вопросы проведения занятий по гольфу на уроках физической культуры более или менее подробно освещены в федеральном стандарте спортивной подготовки по гольфу, в примерной программе спортивной подготовки по виду спорта гольф [6], в программе по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа [5], ряде монографий и учебно-методических пособий [1, 2, 3]. То различные аспекты занятий гольфом с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, за исключением редких научных публикаций практически и системно еще никем ранее не рассматривались.

В связи с этим считаем необходимым проанализировать основные показания и противопоказания при занятиях физической культурой и спортом, и гольфом, в частности, разработанные и рекомендованные ранее органами здравоохранения в сборниках методических рекомендаций (таблица [7]).

Таблица. – Особенности применения физических упражнений в зависимости от состояния здоровья

Заболевания	Рекомендуемые физические упражнения	Противопоказаны физические упражнения
1. Заболевания сердечно-сосудистой системы:	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках.	Бег на короткие дистанции. Ограничить прыжковые упражнения, глубокие наклоны головы и туловища, подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре лежа, висы вниз головой. Ограничить совершение ударов с максимальной амплитудой и скоростью.
Гипертоническая болезнь	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	
Вегето-сосудистая дистония	Подвижные и спортивные игры средней интенсивности. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	
Пороки сердца	Лечебная физическая культура (ЛФК). Гольф с ограничением амплитуды движений (питчи, чипы, паттинг, мини-гольф)	
2. Заболевания органов дыхания: Бронхиальная астма Пневмония Бронхит	Кратковрменные нагрузки скоростно-силового характера: легкоатлетические упражнения, эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Атлетическая гимнастика. ОРУ. Ходьба, бег. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Лечебная физическая культура (ЛФК). Гольф. Игра на рендже. Чип &патт. Мини-гольф.	На первых этапах занятий ограничить упражнения на выносливость. Ограничить игру на стандартных полях для гольфа.
3. Заболевания органов пищеварения: Гастрит с гиперсекрецией	Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание. Оптимальное исходное положение лежа.	На начальных этапах занятий ограничить: прыжки, подскоки, бег на короткие дистанции. Ограничить совершение ударов с максимальной амплитудой и скоростью.
Язвенная болезнь	Подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, упражнения с отягощениями, упражнения на расслабление. Гольф.	
Колиты, холециститы	ОРУ в положении лежа, упражнения для брюшного пресса, нагрузки скоростно-силового характера средней интенсивности. Гольф с ограничением амплитуды движений (питчи, чипы, паттинг, мини-гольф)	

4. Заболевания мочеполовой системы: Пиелонефрит Аднексит	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах. Гольф с ограничением амплитуды движений (питчи, чипы, паттинг, мини-гольф). Нагрузки умеренной интенсивности разной направленности. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Дыхательные упражнения. Упражнения в положении лежа.	Бег на короткие дистанции. Ограничить прыжковые упражнения, глубокие наклоны головы и туловища, упражнения с отягощениями и значительными натуживаниями. Ограничить совершение ударов с максимальной амплитудой и скоростью.
5. Заболевания эндокринной системы: Базедова болезнь Сахарный диабет Ожирение	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах. ЛФК. Скоростно-силовые упражнения с большими периодами отдыха. Гольф с ограничением амплитуды движений. Спортивные игры: бадминтон, волейбол, настольный теннис, гольф. Упражнение на выносливость. Спортивные игры: баскетбол, гольф, футбол.	Бег на короткие дистанции. Упражнения с выраженными отягощениями и натуживаниями.
6. Заболевания нервной системы: Неврозы Ишиас и радикулиты. Черепно-мозговые травмы.	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах. ЛФК. Упражнения на выносливость, на равновесие и координацию движений, подвижные и спортивные игры. Гольф. Циклические упражнения на выносливость. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет. Гольф с ограничением амплитуды и скорости свинга. ОРУ, циклические упражнения малой интенсивности. Чип &патт. Мини-гольф.	Упражнения максимальной и большой интенсивности. На первых этапах исключить: скоростно-силовые упражнения. Резкие наклоны головы, прыжки. Ограничить совершение ударов с максимальной амплитудой и скоростью.
7. Нарушения рефракции глаза.	Циклические упражнения на выносливость, гимнастика, подвижные и спортивные	Ограничить прыжки, упражнения со значительным натуживанием, резкими на-

	игры. Гольф с ограничением амплитуды и скорости свинга.	клонами, кувырки и стойки на голове.
8. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:	Корригирующие упражнения, специальная гимнастика, ОРУ, упражнения со снарядами в положении стоя, сидя, лежа.	Ограничение беговых и прыжковых упражнений.
Деформации позвоночника	Ходьба на лыжах, волейбол, гольф с ограничением амплитуды движений.	
Плоскостопие	Специальные упражнения, укрепляющие мышцы стопы, передвижение на лыжах. Гольф.	
9. Беременность	1-16 неделя: Ходьба, легкий бег. ОРУ. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины, промежности. Упражнения на расслабление. Дыхательная гимнастика. Гольф с ограничением амплитуды и скорости движений.	Упражнения большой и максимальной интенсивности. Прыжки, подскоки.
	С 17 недели: Основные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, на боку. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна, для увеличения подвижности в суставах таза. Выполнять в медленном и среднем темпе. Чип&патт. Мини-гольф.	Упражнения, связанные с натуживанием. Задержкой дыхания, длительным статическим напряжением, упражнения с гантелями.

Анализируя приведенные в таблице особенности применения физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, следует отметить, что наиболее важными среди рекомендуемых средств многие научно-практические специалисты считают физические упражнения различной направленности, подвижные и спортивные игры и др. Это распространяется на все нозологические группы, т.е. на контингент занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья и физического развития, в т.ч. на лиц с ограниченными возможностями. Примечательно, что в этом ряду физических упражнений одно из ведущих мест принадлежит дыхательным упражнениям, а также упражнениям на релаксацию, расслабление. Как видно, практически в большинстве случаев показаны упражнения циклического характера: ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, катание на коньках и т.п. Наряду с ними в практике учебно-тренировочной и оздоровительно-реабилитационной работы могут различно применяться и кратковременные нагрузки скоростно-силового характера, нагрузки умеренной интенсивности разной направленности.

Литература:
1. Корольков, А. Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учеб. пособие /А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2016. – 146 с. *2.* Корольков, А. Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2015. − 264 с. *3.* Никитушкин, В. Г. Повышение результативности в гольфе методом сенсорной изоляции / В.Г. Никитушкин, А.Н. Корольков, И.В. Кулькова // Спортивный психолог. – 2013. – Т. 30. – № 3. – С. 42-45. *4.* Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа / А.Н.Корольков, Д.С. Жеребко, К.К. Сокол // Физическая культура в школе. Электронное периодическое издание. – 2016. – № 1. –78 с. *5.* Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Д.С. Жеребко, В.В. Верченов . – М., 2016. − 188 с. *6.* Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.:, 2011. – 370 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭНДОГЕННОЙ ИНТОКСИКАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Семенова Е. С., Бубнова И. В., Гижа И. В.
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет.
Колледж олимпийского резерва №1, г. Санкт-Петербург, Россия

Современному спорту свойственны большие физические нагрузки, что приводит к интенсификации обмена веществ и повышенному образованию продуктов обмена и токсических метаболитов, которые относятся к низкомолекулярным соединениям, и элиминацию которых обеспечивает защитная система, представленная сывороточными альбуминами [4]. Соответственно, неэффективная работа этой системы и снижение способности альбуминов к связыванию токсинов вызывает эндогенную интоксикацию [3]. При метаболических нарушениях и при выраженной эндогенной интоксикации блокируется часть связывающих центров молекулы альбумина, т.е. снижается его связывающая способность [3, 5]. У спортсменов при интенсивных тренировках имеет место интоксикация продуктами обмена. Ответной реакцией на это является повышение общей и, соответственно, эффективной концентрации альбуминов, что позволяет поддерживать постоянство гомеостаза [1]. У спортсменов в состоянии перетренированности, несмотря на усиленное функционирование системы защиты со стороны сывороточных альбуминов и их связывающих центров, определяется эндогенная интоксикация, обусловленная усилением метаболизма, вследствие чрезмерной физической нагрузки [2]. В настоящее время недостаточно изучены особенности белкового обмена и защитных свойств сывороточных альбуминов в зависимости от направленности тренировочного процесса. Изучение этой проблемы имеет большое практическое значение, так как позволит корректировать физические нагрузки и питание спортсменов в различных видах спорта.

Материалы и методы. Всего было обследовано 110 спортсменов (мужчины – 71, женщины – 39). Средний возраст спортсменов составил 18,6±2,5 лет, средний стаж занятий спортом 10,4±3,1 лет. Все спортсмены были высокой спортивной квалификации (I разряд, КМС, МС), активно тренирующиеся в колледже олимпийского резерва. Все спортсмены не имели отклонений в состоянии здоровья, жили в одинаковых условиях и одинаково питались. Обследование проводилось в подготовительный период тренировочного цикла. В контрольную группу вошли 34 человека (мужчины -17, женщины -17), аналогичного возраста, не занимающиеся спортом.

Все спортсмены были разделены на 3 группы:

I группа – спортсмены, тренирующиеся в видах спорта комплексного воздействия:

футбол, волейбол, гандбол, лыжное двоеборье (мужчины – 39, женщины – 14);

II группа – спортсмены, тренирующиеся в циклических видах спорта, развивающих преимущественно выносливость: академическая гребля (мужчины – 32, женщины – 10);

III группа – спортсмены, тренирующиеся в сложнокоординационных видах спорта: спортивная гимнастика (женщины – 15).

У всех участников исследования определялись следующие показатели: ОКА (общая концентрация альбумина); ЭКА (эффективная концентрация альбумина); ИКА (измененная концентрация альбумина) = ОКА – ЭКА; отношения ЭКА/ОКА; ИТ (индекс токсичности) = ОКА/ЭКА – 1. Достоверность различий между группами оценивалась на основе расчета критерия Стьюдента при р= 0,01 – 0,05.

Результаты исследования. У спортсменов I группы, тренирующихся в видах спорта комплексного воздействия, ОКА достоверно не отличается от лиц контрольной группы (соответственно 42,0±0,15 и 45,0±1,62 г/л при р> 0,05). У спортсменов II группы в видах спорта, развивающих преимущественно выносливость, этот показатель достоверно снижен по сравнению с контролем (соответственно 41,7±0,21 и 45,0±1,62 г/л при р<0,05). ЭКА у спортсменов I группы также достоверно не отличается от контрольной группы (соответственно 40,7±0,29 и 41,7±1,56 г/л при р> 0,05). У спортсменов II группы ЭКА снижен как по сравнению с контролем, так и со спортсменами I группы (соответственно 38,7±0,21 и 41,7±1,56 г/л при р <0,05; 38,7±0,21 и 40,7±0,29 г/л при р <0,01). Что же касается остальных показателей - КИА, ЭКА/ОКА, ИТ, то достоверных показателей между группами спортсменов и контрольной группой не получено (р>0,05). Можно полагать, что в видах спорта, развивающих преимущественно выносливость, повышена потребность в сывороточных альбуминах для связывания и элиминации метаболитов и токсинов, что приводит к снижению ОКА и ЭКА. При этом сохраняются нормальные показатели КИА, ЭКА/ОКА, и индекс токсичности (ИТ), что свидетельствует о сохранении гомеостаза.

Показатели ОКА и ЭКА у женщин-спортсменок во всех группах достоверно не отличаются от женщин контрольной группы (р>0,05). Сравнение между группами спортсменок выявило более высокий показатель ОКА в III группе (сложнокоординационные виды спорта) по сравнению со спортсменками I и II группы (40,9±0,29; 39,3±0,47 и 39,5±0,31 г/л при р<0,01). Обращает на себя внимание, что КИА и ИТ с высокой степенью достоверности (р<0,01) снижены у спортсменок всех трех групп по сравнению с контрольной группой, в то время как отношение ЭКА/ОКА повышено (р<0,01-0,05). Наименьшие значения КИА и ИТ и наибольшие ЭКА/ОКА среди групп спортсменок отмечены в I группе (виды спорта комплексного воздействия). Таким образом, у женщин-спортсменок всех трех групп с различной направленностью тренировочного процесса за счет эффективной концентрации альбумина происходит более быстрое связывание и элиминация метаболитов, что приводит к снижению концентрации измененного альбумина и индекса токсичности. Наиболее активно этот процесс протекает у спортсменок I группы, тренирующихся в видах спорта комплексного воздействия.

Заключение. 1. У спортсменов-мужчин, тренирующихся в видах спорта комплексного воздействия, показатели сывороточных альбуминов не имеют отклонений от нормы. 2. У спортсменов-мужчин циклических видов спорта повышена потребность в сывороточных альбуминах, при этом белковый гомеостаз в целом не нарушен. 3. У женщин-спортсменок, тренирующихся в циклических и сложнокоординационных видах спорта, снижена концентрация измененного альбумина и индекс токсичности за счет эффективной концентрации альбумина. 4. Снижение концентрации измененного альбумина и индекса токсичности за счет эффективной концентрации альбумина наиболее выражено у женщин-спортсменок, тренирующихся в видах спорта комплексного воздействия, что свидетельствует о высокой адаптации к большим физическим нагрузкам в этих видах спорта.

Литература:

1. Афанасьева, И. А. Синдром перетренированности у спортсменов: эндогенная интоксикация и факторы врожденного иммунитета / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №12. – С. 24-30. *2.* Василенко, В. С. Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): дис. ... д-ра мед. наук / СПбГПМА. – СПб., 2011. *3.* Комарова, М. Н. Строение молекулы альбумина и ее связывающих центров / М.Н. Комарова, Ю.А. Грызунов // Альбумин сыворотки крови в клинической медицине / под ред. Ю.А. Грызунова и Г.Е. Добрецова. – М.: ГЭОТАР, 1998. – С. 28-51. *4.* Степуро, И. И. Воздействие свободных радикалов на сывороточный альбумин // Альбумин сыворотки крови в клинической медицине / под ред. Ю.А. Грызунова и Г.Е. Добрецова. – М.: ГЭОТАР, 1998. – С. 187-201. *5.* Kragh-Hansen V. Structure and ligand binding properties of human serum albumin // Danish Medical Bulletin. 1990. vol. 37(1). p.57-84

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЗРОСЛЫХ БОЛЬНЫХ С ДИАГНОЗОМ ДЦП СРЕДСТВАМИ ВОЛНОВОЙ БИОМЕХАНИКИ

Семёнова С. А.*, к.п.н., доцент,* ***Степанов В. В.***

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Детский церебральный паралич – это органическое поражение мозга, начинающееся в период внутриутробного развития, в период родов или новорожденности. Это заболевание продолжается в течении многих лет, чаще всего – в течении всей жизни. В структуре инвалидности детский церебральный паралич занимает первое место, при этом тяжесть заболевания обусловлена двигательными, психическими, речевыми и сенсорными нарушениями [3].

Научно-методические разработки по проведению занятий адаптивной физической культурой со взрослыми больными (старше 18) практически отсутствуют. Сам по себе больной в возрасте старше 18 лет считается по умолчанию некурабельным и не получает так необходимой ему помощи. Поэтому, поиск путей, позволяющих расширить двигательные возможности больных и тем самым снизить долю социального иждивенчества представляется актуальным и требует разработки.

Цель данного исследования: оценить эффективность применения средств волновой гимнастики в расширении двигательных возможностей взрослых больных с диагнозом ДЦП в процессе занятий адаптивной физической культурой.

В настоящее время широко исследуется влияние вибрации на состояние здоровья человека. В ходе научных экспериментов установлено, что при определённой дозировке внешних колебаний достигается выраженный оздоровительный эффект. Этот эффект используется многими специалистами в практике оздоровительной физической культуры [1, 2, 3, 5].

Система физических упражнений, направленных на создание телесной волны за счет внешнего механического воздействия или за счет собственных мышечных усилий, называется волновой гимнастикой [6].

Эффективность применения дельта-волновых движений состоит в том, что они вынуждают занимающегося человека чередовать напряжение и расслабление своей нервно-мышечной системы с частотой от 0,01 до 4 циклов в секунду. Сам человек в это время может сидеть, лежать, стоять или выполнять различные движения, занимать различные позы, бежать, прыгать и так далее. При этом активизируются и стимулируются по природному принципу все без исключения жизненно-важные системы и органы человека. Физические

упражнения волновой гимнастики изменяют (усиливают или ослабляют) центральные процессы возбуждения и торможения, восстанавливают нервно-мышечную проводимость.

В научной литературе последних лет широко освещены эффекты применения упражнений волновой гимнастики, среди них можно отметить: увеличение подвижности суставов, антиноцицептивный эффект, регуляция деятельности вегетативной нервной системы, увеличение мышечной силы и координации движений. Упражнения волновой биомеханики Указом министра здравоохранения РФ от 2002 года рекомендованы в практику образовательных и лечебных учреждений. Однако данная группа упражнений не нашла широкого применения в работе с лицами, имеющими диагноз ДЦП. Проводимые ранее исследования носят фрагментарный характер[2]. Все это послужило обоснованием для включения биоволновой гимнастики в программу занятий адаптивной физической культурой взрослых больных с диагнозом ДЦП.

Исследование (педагогический эксперимент) проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения психоневрологический интернат №20 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. В исследовании участвовали 10 проживающих в интернате взрослых (7 мужчин и 3 женщины 28-49 лет), имеющих диагноз «детский церебральный паралич в форме спастической диплегии». Испытуемые были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой: контрольную и экспериментальную. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. Занятия проходили по расписанию 4 раза в неделю по 45 минут. Участники контрольной группы занимались по программе адаптированного физического развития для бюджетных учреждений типа психоневрологический интернат. Экспериментальная группа 4 раза в неделю по 45 минут занималась по разработанной нами методике с элементами волновой гимнастики.

В ходе исследования было проведено тестирование. Для определения уровня функциональных возможностей использовались специализированные тесты:

– тест 1, направленный на определение возможностей моторики рук. Ловля большого мяча двумя руками с расстояния 3 м. Критерий оценки: количество пойманных мячей из 5 попыток; – тест 2, 3 направленный на определение уровня спастичности верхних конечностей. Использовалась модифицированная шкала спастичности Эшворта (Modified Ashworth Scale for Grading Spasticity); – тест 4, направленный на определение шаговых возможностей. Подъём с коляски перед лестницей с перилами и проход по ступенькам вверх без помощи методиста. Критерий оценки: Количество пройденных ступеней вверх по лестнице из 3 попыток.

Содержание экспериментальной методики:

1. Во вводной части занятия пассивная суставная гимнастика, встряхивания (проводится на столе типа «Бобат»). В исходном положении сидя покачивания и элементы волновой ритмической гимнастики под музыку.

2. В основной части занятия выполнялись упражнения с тренажером «Агашина». 6-8 упражнений по 2-4 повторения. Время выполнения упражнения 15-30 сек, время отдыха 25-40 сек. При невозможности удерживать тренажер самостоятельно используются специальные подвесы и крепления, которые обеспечивают устойчивый контакт тренажера с конечностями занимающихся. Во второй половине основной части использовался игровой компонент, с манипуляцией предметами и преодоление препятствий.

3. В заключительной части использовались покачивания на фитболе большого размера 1м 20 см, с элементами растяжки и Бобат-терапии.

Результаты исследования представлены в таблицах 1,2

Таблица 1

Динамика показателей в экспериментальной группе

Имя	Возраст	Тест 1(к-во раз)		Тест 2 (б)		Тест 3(б)		Тест 4(к-во ст)	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Х±б		2,2±1,2	3,8±1,3	2,5±0,6	1,6±0,4	2,5±0,6	1,4±0,8	2,6±0,8	6,8±1,9
t		3,584		4,983		5,425		2,205	
P		≤0,01		≤0,001		≤0,001		≥0,05	

Таблица 2

Динамика показателей в контрольной группе

Имя	Возраст	Тест 1(к-во раз)		Тест 2 (б)		Тест 3(б)		Тест 4(к-во ст)	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Х±б		2,8±1,1	2,6±0,8	2,2±0,7	2,0±0,6	2,3±0,6	2,2±0,6	1,6±1.5	1,8±1,2
t		1,605		1,436		0,976		0,518	
P		Р≥0,5		Р≥0,5		Р≥0,5		Р≥0,05	

Как видно из таблиц, существенных изменений в контрольной группе по всем регистрируемым показателям не произошло, тогда как в экспериментальной изменения составили в первом тесте 72% достоверность (Р≤0,01); во втором тесте 56% (достоверность (Р≤0,001); в третьем тесте 79 % достоверность (Р≤0,001); в четвертом тесте количество ступенек, преодолеваемых испытуемыми самостоятельно увеличилось с 2-3 до 6-8 ступенек, однако вследствие большого разброса показателей результат не достоверен (Р ≥0,05).

Заключение. Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что применение средств волновой гимнастики на занятиях адаптивной физической культурой со взрослыми лицами, имеющими диагноз ДЦП, способствует расширению двигательных возможностей занимающихся: снижению паталогического тонуса, совершенствованию координационных способностей и навыков ходьбы.

Литература:

1. Агашин, М. Ф. Волновые методы и средства восстановления / М.Ф. Агашин, Л.А. Белицкая // Системные и клеточные механизмы в физиологии двигательной системы: материалы V Всерос. конф. с международ. участием по физиологии мышц и мышечной деятельности. –М. : Графика Сервис, 2009. – 125 с. *2.* Агашин, М. Ф. Применение волновых механических тренажеров в образовательных учреждениях/ М.Ф. Агашин, М.Ю. Ростовцева, А.С. Кахидзе. – М.: Артишок Продакшн, 2014. – 140с. *3.* Кожевникова, В. Т. Современные технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом. – М, 2005. *4.* Кудряшов, Н. И. Целительная вибрация / Н.И. Кудряшов. – СПб ., 2005. – 128 с. *5.* Семенова, С. А. Технология оздоровительной тренировки: учеб.-метод. пособие / С.А. Семенова. – М.: Эдитус, 2014. – 198 с.

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ

Сиваков В. И.**, д.п.н., профессор, **Сибагатуллин А. Р.
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет.
г. Челябинск, Россия.

Аннотация. Дыхательные, физические упражнения повышают у спортсменов функциональное состояние и возможности нервно-мышечной системы в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе. У спортсменов в учебно-тренировочном и в соревновательном

процессе функциональные изменения происходят за счет дыхательных, физических упражнений, особенно на гибкость с концентрацией на расслабление функциональной системы и тем самым эффективно совершенствуется физическая подготовка спортсменов в тренировочной, соревновательной деятельности.

Ключевые слова: влияние, дыхательный цикл, восстановительный процесс, спортсмен, спортивный результат.

Цель исследования: обоснование влияния дыхательного цикла на восстановительный процесс спортсменов после физической нагрузки в учебно-тренировочной и в соревновательной деятельности.

Задача исследования: изучить влияние дыхательного цикла на восстановительный процесс спортсменов.

Спортсмены высокой квалификации в соревновательной деятельности очень часто находятся в напряженном функциональном состоянии и не показывают хороший спортивный результат [1-6]. Причиной возникновения нервно-мышечного напряжения спортсменов в соревновательной деятельности являются техническая неподготовленность, стресс, утомление, переутомление, перенапряжение, перетренированность, неадаптированная физическая нагрузка, травматизм, низкая спортивная квалификация и низкая техническая подготовка, которые не способствуют развитию функциональной системы, а приводят к износу, деформации. Если у спортсменов во время выполнения техники двигательного действия отмечается напряжение в нервно-мышечной системе, то в том случае присутствует напряжение не только в определенной мышечной группе, но и в работе позвоночного канала, функциональной системы. Спортсмены с таким напряжением в технике двигательного действия показывают низкий спортивный результат, чего не отмечается у спортсменов с отсутствием напряжения в нервно-мышечной системе.

Снижению напряжения в нервно-мышечной, функциональной системе спортсменов способствуют дыхательные, физические упражнения, устранению напряжения, повышению сбалансированных восстановительных процессов, энергетических потоков позвоночного канала, повышению технического, спортивного результата, улучшению внутреннего и внешнего энергетического потока функциональной системы и упреждения заболеваемости и травматизма. Дыхательные, физические упражнения повышают у спортсменов функциональное состояние и возможности нервно-мышечной системы в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе. У спортсменов в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе функциональные изменения происходят за счет дыхательных, физических упражнений, особенно на гибкость с концентрацией на расслабление функциональной системы и тем самым эффективно совершенствуется физическая подготовка спортсменов в тренировочной, соревновательной деятельности. Спортсмены низкой и высокой спортивной квалификацией, имеющие напряженность в нервно-мышечной, функциональной системе, опорно-двигательной структуре восстанавливаются в течение длительного времени после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Спортсмены с гармонично развитой и совершенной функциональной, нервно-мышечной системой, где отсутствует напряжение после тренировочной и соревновательной нагрузки, восстанавливаются оперативно.

Результаты исследования и их обсуждение.

Дыхательные, физические упражнения способствуют эффективному восстановлению спортсменов в том случае, если создана концентрация дыхания, которая выполняется системно в дыхательном цикле физического упражнения. Чем многократно и системно спортсмен практикует концентрацию дыхания на нервно-мышечную систему, на напряженные мышечные группы во время выполнения физической нагрузки, тем эффективней происходит расслабление нервно-мышечной системы и стабильней совершенствуется, развивается

функциональный и восстановительный потенциал спортсменов после выполнения тренировочной, соревновательной нагрузки.

Медленный выдох лучше выполнять через нос, нежели через рот, так как выдыхаемый воздух через нос проходит вблизи воображаемой точки, расположенной над гипофизом, которая усиливает регуляцию дыхательной функции и функциональной системы спортсменов. У спортсменов постепенно увеличивается суммарная величина дыхательного цикла от цикла к циклу с каждым последующим повторением, увеличивается чувство энергетического тепла и расслабления во время совершенствования двигательного действия или после соревновательной деятельности.

Полное расслабление нервно-мышечной системы спортсменов после выполнения соревновательной нагрузки способствует восстановлению функциональной системы, нейтрализует напряжение, усиливается энергетический поток, восстановительный процесс после тренировочной, соревновательной нагрузки, тем самым, улучшая внутреннее равновесие функциональной системы.

В заключение отметим, что дыхательные, физические упражнения – это те упражнения, где вдох, задержка дыхания и выдох составляет цикл дыхания. Для спортсменов цикл дыхания имеет восстанавливающее, расслабляющее действие. Во время медленного выдоха происходит концентрация, тщательный контроль на воображаемой точке, расположенной над гипофизом, которая усиливает расслабление нервно-мышечной, функциональной системы спортсменов. У спортсменов массовых разрядов дыхательный, восстанавливающий процесс выполняется до дести циклов, а у спортсменов высокой квалификации – от десяти и более циклов/ Совершенные, развитые дыхательные процессы и физические упражнения у спортсменов существенно изменяет энергосистему в течение трех минут [6].

Литература:

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 7. – С. 21-24. *2.* Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66-70. *3.* Сиваков, В. И. Влияние адаптационного процесса на младших школьников в условиях физкультурно-спортивной деятельности / В.И.Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 11-14. *4.* Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с. *5.* Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116-120. *6.* Корольков, А. Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т. 106. – № 12. – С. 81-86.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОДА У МУЖЧИН 20-30 ЛЕТ, ПЕРЕНЕСШИХ ПАРАЛИЧ

***Стёпина Т. М., Искакова Ж. Т.**, к.б.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Паралич – это обобщенное понятие, означающее невозможность выполнения мышцей присущей ей функции (основное свойство мышц – способность к сокращению). Не является

самостоятельным заболеванием, развивается вторично, в составе какого-либо состояния или заболевания (нарушение мозгового кровообращения, опухоли головного мозга и т.п.), то есть является симптомом (признаком).

Раньше такое заболевание как паралич проявлялось у людей преклонного возраста, но тенденции возросли и теперь паралич можно встретить и у людей, которым даже не исполнилось и 20 лет. Большой спорт, перенесенные тяжелые операции, травмы, аварии, и т.д. – все это приводит к параличу. Для молодых людей паралич – это катастрофично. Их не воспринимает общество, они не могут устроиться на хорошую работу, нет никакой возможности самореализации, а также удовлетворения простейших бытовых потребностей. Желание помочь этим людям, вернуть им веру в себя и желание к жизни и стало выбором темы нашего исследования.

Анализ научно-методических источников по проблеме реабилитации инвалидов, перенесших паралич, свидетельствует о том, что применяемые на занятиях по физической культуре упражнения по направленности, режиму выполнения и объему нагрузки не всегда адекватны уровню физической подготовленности больного. Актуальность исследования выражена в том, что наличие паралича обуславливает необходимость оптимизации процесса физической реабилитации и адаптации, поиска адекватных уровню развития физических воздействий, а также сохранение эффекта улучшения физического состояния организма.

Целью нашей работы является восстановление функций ОДА: восстановление показателей силы мышц, подвижности суставов, выносливости и скорости передвижения с помощью разработанного нами комплекса упражнений. Комплекс упражнений имеет особенность: он представляет из себя упражнения и элементы методики обучения плаванию различными способами. За основу реабилитации больных была выбрана водная среда, так как при горизонтальном положении тела в воде снижается нагрузка на позвоночник, за счет выполнения упражнений в воде улучшается теплопроводимость, обмен веществ и циркуляция крови. Также вода успокаивает и представляется привычной и комфортной средой для больного. Мы предполагаем, что использование плавания в процессе физической реабилитации мужчин, перенесших паралич, окажет положительное влияние на восстановление функций ОДА.

Работы была организована в ГБУ МОЦВС, в эксперименте принимают участие 20 человек мужского пола от 20 до 30 лет перенесших паралич. Мы проводим занятия по физической реабилитации в водной среде 3 раза в неделю по полтора часа. Методика основана на принципах обучения прикладного плавания, с применением упражнений для тренировки пловцов уровня высшего спортивного мастерства.

На начальном этапе реабилитации мы добивались от больных полного расслабления в воде и выполняли простейшие упражнения, такие как лежание, погружение, скольжение, ходьба по дну, выдохи в воду. Когда же больные уже самостоятельно смогли выполнять данные упражнения, с помощью поддерживающих средств мы стали включать обучение кролем на груди и на спине. Все начиналось с попеременного движения ног по отдельности и вместе в ластах и без ласт, а также круги руками поочередно. Освоение этих упражнений и движений привело к тому, что спустя всего 4 месяца эксперимента заметны явные улучшения в подвижности суставов.

Для достижения поставленной цели нам необходимо было решить следующие задачи: 1. Изучить научно-методические основы лечебной физкультуры и физической реабилитации и адаптации при диагнозе паралич; 2. Оценить состояние ОДА (мышечную силу, подвижность суставов, уровень выносливости и скорость передвижения) у мужчин 20-30 лет, перенесших паралич; 3.Экспериментально разработать программу реабилитации для мужчин 20-30 лет, перенесших паралич, направленную на восстановление двигательных функций при применении АФК; 4. Выявить положительное воздействие водной среды на инвалидов в

процессе физической реабилитации и адаптации; 5. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность выбранных средств АФК для развития и восстановления функций ОДА у мужчин 20-30 лет, перенесших паралич

На первом этапе нашего исследования мы решили 1, 2 и отчасти 3 задачи. Для оценки состояния физического развития и отслеживания изменений на протяжении всего эксперимента были взяты за основу такие методы как: 1. Теоретический метод – анализ литературы по исследуемой проблеме; 2. Вес; 3. Динамометрия (сила мышц кистевая становая); 4. Гониометрия (подвижность лучезапястного сустава); 5. Метод математической статистики.

Разработанный и апробированный в педагогическом эксперименте комплекс упражнений и методика его применения имеет весомое основания для использования в системе физической реабилитации больных с диагнозом паралич. Это говорит о том, что работа имеет практическую значимость.

О результатах и каких либо выводах говорить рано, так как эксперимент планируется проводить еще в течение года. Все принимающие участие в эксперименте больные перенесли такие разновидности паралича как параплегия и гемиплегия. На данном этапе можно констатировать, что все больные, без исключения спокойно лежат на воде, освоили технику скольжения и дыхания при плавание кролем и на спине. У больных с гемиплегией наблюдаются улучшения двигательных функций верхней конечности. Плечо и предплечье могут самостоятельно выполнять простейшие движения.

Литература:

1. Гидрореабилитация инвалидов с последствием паралича / Д.Ф. Мосунов, И.В. Клешнев, СЛ. Шпак; Санкт-Петербургский ГУФК им Лесгафта. – СПб., 2001. *2.* Методические указания к лабораторным занятиям по спортивной морфологии / А.А. Гладышева, В.В. Митин; под ред. В.И. Козлова. – М., 1976. *3.* Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М. :Изд. центр Академия, 2005. *4.* Теория и методика плавания / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М.: Изд. центр Академия, 2014.

СОЧЕТАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ

***Сопов В. Ф.**, к.психол.н., доцент, профессор кафедры.*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. г. Москва Россия.

Сочетанное применение психической саморегуляции и физических упражнений в водной среде дает неожиданно мощный реабилитационный эффект у спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата. Проблема скорейшего возвращения спортсмена «в строй» в спорте высших достижений после тяжелых травм является наиболее острой. Условно процесс реабилитации может быть разделен на две составляющие – собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно-двигательного аппарата и восстановление профессиональных (психомоторных) навыков.

Психомоторный акт неизменно совершается при включении механизма обратных связей, где главным является формирование и уточнение контрольных операций и образов – эталонов [2], для осознания и понимания того, в какой мере достигнута цель и каков результат произведенного действия. Осознание качества результата происходит при сличении информации о том, что должно быть, т.е. включаются функции сличения и контроля («акцептор действия», П.К. Анохин, 1968 г.).

Большую роль здесь играет т.н. «сенсорный фон движений»: «образ среды» и «образ организма в среде». Именно он представляет собой точки ориентации в пространстве и во времени, по отношению к нему формируются условнорефлекторные связи в движениях.

Это относится и к идеомоторным актам и к идеомоторной тренировки в целом. Основной вес, в фигуральном и прямом смысле, в «сенсорном фоне» имеет явление, о роли которого известно крайне мало. Это гравитация.

Ее действие в направлении «голова-ноги» становится привычным и не замечается спортсменом. При движениях она учитывается автоматически. Однако при ее исчезновении (и, если еще выключается зрительный анализатор (или искажается визуальная картина мира) автоматическая работа «акцептора действия» резко нарушается). Мозг переходит с автоматических уровней управления на осознаваемые, обостряется чувствительность, активизируется двигательная память, постоянно эксплуатируется канал «реальное состояние» – «образ будущего». А это, о чем свидетельствует практика спортивной тренировки и психотерапии, мечта педагога – приучить спортсмена к позитивному отображению происходящего на тренировке через сравнение с идеалом. Местом, где на земле отсутствует гравитация, является гидрокосмос, нахождение под водой. Исходя из данного положения, нами была разработана методика идеомоторной тренировки с элементами психической саморегуляцией и с имитационными упражнениями в гидрокосмосе для сохранения и активизации психомоторных навыков спортсменов [3].

Объектом применения были спортсмены высокого класса, игроки Суперлиг по хоккею, баскетболу, футболу (ж), члены сборных команд России по греко-римской борьбе, фигурному катанию, парашютной акробатике, которые получили тяжелую травму нижних конечностей с полной иммобилизацией на 3-4 недели или им предстояла операция по удалению коленного мениска.

Содержание методики:

1 неделя. Подготовительная (предоперационная): а) обучение основам идеомоторного тренинга и проведение ежедневно 30 – минутной идеомоторной тренировки по виду спорта; б) плавание в бассейне с доской и выполнение простых упражнений на координацию под водой: без контроля зрения и с контролем с искажением (очки для плавания);

2 неделя. Идеомоторные тренировки (до получения разрешения врача на посещение бассейна) – клиника, амбулатория, дома: а) психическая саморегуляция для активизации процессов выздоровления после операции; б) ежедневная 2-х-разовая (30 мин) идеомоторная тренировка по плану учебно-тренировочного процесса.

3 неделя. Основная. (после получения разрешения врача на посещение бассейна): а) нагрузочное плавание (с доской и без); б) идеомоторные паузы по основным элементам вида спорта; в) имитационные упражнения под водой с нагрузкой на прооперированную конечность; г) элементы спортивной тренировки под водой в реальном режиме (без контроля зрения, с контролем зрения).

Результаты сочетанного применения психической саморегуляции и физических упражнений в воде свидетельствует о высокой эффективной методики:

1. Прооперированные спортсмены вернулись к полной активной профессиональной деятельности через 3 недели вместо 1,5-2 месяцев при обычном лечении, т.к.:

- ускорялись местные процессы заживления;
- психомоторные навыки были полностью сохранены.

2. Техническая эффективность игроков существенно возросла по сравнению с дооперационным периодом (многие игроки были сразу же включены в основной состав), что свидетельствует о значительной активизации основных психомоторных навыков.

3. Контрольные психомоторные тесты существенно улучшились в группе с применением методики. На уровне $P>0{,}01$ в кинематометрии, РДО и метании дротиков. На уровне

Р>0,05 в дозированной динамометрии в теппинг-тесте, что говорит о повышении психомоторной чувствительности и координации в целом.

4. У спортсменов, проходивших курс гидрокосмической реабилитации произошло общее снижение реактивной тревоги при одновременном повышении мотивации к тренировочному процессу, повысилась общая сопротивляемость организма, стабилизировались навыки психической саморегуляции.

Литература:

1. Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккейхайн, Р.Фрестер. – М., 1993. *2.* Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М., 1984. *3.* Сопов В.Ф. Реабилитация спортсменов с травмой опорно-двигательного аппарата в гидрокосмосе // Актуальные проблемы спортивной медицины. – Самара, 1998. 4. Родионова, И. А. психическая устойчивость к стрессовым ситуациям специалистов аэродромных служб как фактор безопасности полетов / И.А. Родионова, В.А. Шалупин, В.В. Карпушин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. –2015. – № 218 (8). – С. 117-121.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Субочева Н. И., Мельников С. В.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. г. Гомель.
Центр сердечно-сосудистой хирургии, отделение анестезиологии и реанимации, г. Могилев, Республика Беларусь.

Аннотация. Статистика показывает, что в индустриально развитых государствах проблемы с позвоночником имеет как минимум половина населения, а в некоторых странах данная цифра достигает восьмидесяти процентов. Немаловажным является и тот факт, что остеохондроз все чаще диагностируется среди молодого поколения, поражая, тем самым, наиболее трудоспособную ячейку общества. В свою очередь, по данным многочисленных исследований выявлено, что в среднем две трети женщин среднего возраста обращаются за помощью в медицинские учреждения по причине остеохондроза позвоночника. Данное заболевание стало занимать второе место после сосудистых патологий, которые принято называть «болезнями века», среди которых гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт и другие.

Ключевые слова: дистрофический процесс, женщины среднего возраста, остеохондроз, позвоночник, реабилитация.

Остеохондроз представляет собой заболевание, характеризующееся хроническим дистрофическим процессом, протекающим в костно-хрящевых образованиях позвоночника. Под дистрофическим процессом понимается медленное, годами развивающееся изменение в анатомической структуре позвонков, влекущее за собой раздражение прилегающих к ним наиболее чувствительных тканевых образований, и в первую очередь нервных волокон и кровеносных сосудов. В основе развития патологических процессов в межпозвоночном диске лежит его дегенеративное изменение вследствие статических нарушений из-за постоянной и неравномерной нагрузки по вогнутой стороне позвоночника. Существует также предположение, что причиной заболеваний межпозвоночных дисков может являться их преждевременное старение.

Клинические проявления остеохондроза шейного отдела позвоночника весьма многообразны и представляют как рефлекторные, так и органические изменения. Данные измене-

ния зависят от ряда факторов, среди которых возраст человека, его физическое развитие, локализация, степень нарушения и многие другие.

Лечение при остеохондрозах всегда должно носить комплексный характер. Так, наряду с использованием лекарственной терапии, предусматривающей использование средств, уменьшающих боль и мышечное напряжение, широко применяются средства и методы физической реабилитации: различные виды вытяжения и специальные упражнения лечебной гимнастики, физиотерапия, тепловые ванны, иммобилизация шеи ватно-марлевым воротником Шанца, различные виды массажа и другие. В свою очередь, особенности физической реабилитации лиц, страдающих остеохондрозом, заключаются в укреплении мышц спины, снижении нагрузки на межпозвоночные диски, улучшении кровообращения, общем восстановлении функции позвоночника.

Стоит также отметить, что болезнь развивается постепенно, предпосылки ее созревают в течение длительного времени, следовательно, рассчитывать на быстрое восстановление нельзя, что в свою очередь подразумевает использование широко известных педагогических принципов: постепенности, последовательности, систематичности и других. Основная цель занятий должна заключаться в том, чтобы воспрепятствовать возвращению острых состояний или, по крайней мере, свести их проявления к минимуму, обеспечив пациенту, тем самым, нормальную жизнедеятельность.

Цель нашего исследования состояла в повышении эффективности физической реабилитации женщин среднего возраста при шейном остеохондрозе позвоночника средствами лечебной физической культуры.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи: анализ научно-методической литературы с целью изучения современных методов физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника; исследование физического и функционального состояния женщин среднего возраста; оценка эффективности разработанного комплекса упражнений при шейном остеохондрозе позвоночника путем сравнения показателей до и после проведенного лечения.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в течение марта – мая 2016 года в УЗ «Могилевская областная больница». В качестве испытуемых были отобраны пациентки (женщины в возрасте 36 – 55 лет, имеющие в анамнезе заболевание остеохондроз шейного отдела позвоночника). Курс лечения в среднем длился 14 дней, с последующим посещением занятий в зале лечебной физической культуры после выписки из стационара. Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы две группы занимающихся: контрольная (n=10) – женщины, занимающиеся по традиционной схеме занятий ЛФК при шейном остеохондрозе и экспериментальная (n=10), в которую входили женщины, занимающиеся по экспериментальной методике занятий.

На начальном этапе исследования было проведено предварительное тестирование функционального и физического состояния пациенток, включающее измерение показателей деятельности кардиореспираторной системы (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания), исследование подвижности межпозвонковых суставов в шейном отделе позвоночника (тест Шепельмана), исследование силы и выносливости мышц шеи (компрессионный тест), исследование координационных способностей (проба Ромберга).

На основном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием пациенток контрольной и экспериментальной групп.

Контрольная группа занималась по типовой индивидуальной программе реабилитации больных с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Данная программа предусматривала свободный двигательный режим, диетотерапию, медикаментозную терапию, физиотерапию, массаж грудной клетки, а также занятия ЛФК.

Экспериментальная группа проходила курс лечения по аналогичной программе, но с обязательным выполнением экспериментально разработанного комплекса физических упражнений. Особенности использования данного комплекса заключались в следующем. Активно использовался принцип кифозирования, который предусматривает перенос нагрузки с заднего отдела позвоночника на передний. Постепенно нарастала амплитуда движений. С целью уменьшения болевых ощущений, специальные упражнения чередовались с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Обязательным условием экспериментальной программы являлось самостоятельное выполнение специальных упражнений для шейного отдела позвоночника до 3 раз в день длительностью до 15 минут. Заканчивать выполнение специальных упражнений испытуемым рекомендовалось самомассажем.

По окончании педагогического эксперимента перед выпиской больных из стационара проводилось заключительное исследование функционального и физического состояния больных, результаты которого обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования. Анализируя полученные данные можно констатировать, что занятия по экспериментальной методике привели к достоверному улучшению ряда исследуемых показателей в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной.

Так, систолическое давление среди женщин экспериментальной группы в среднем достоверно снизилось более чем на 6 % ($p<0,05$; $t=3,75$), в то время как в контрольной группе значительных изменений выявлено не было – снижение составило 1,8 % ($p>0,05$; $t=0,48$). Стоит отметить, что достоверных изменений в показателях диастолического давления в обеих группах не произошло (снижение составило 1,1 % и 0,6 % соответственно). Среднегрупповые показатели пульсового давления в экспериментальной группе также имели достоверные различия ($p<0,05$ при $t=2,49$) в сравнении с показателями контрольной группы ($p>0,05$; $t=0,35$) (снижение произошло на 2,9 % и 1,6 % соответственно).

Анализируя показатели частоты сердечных сокращений в покое можно отметить незначительное снижение среднегрупповых значений, как в экспериментальной, так и контрольной группе: на 2,1 % и 1,9 % соответственно.

Влияние специальных дыхательных упражнений, применяемых в разработанном нами комплексе, отразилось в повышении экономичности дыхания в сравнении с данными, полученными в начале эксперимента. В экспериментальной группе произошло достоверное снижение среднегрупповых результатов частоты дыхательных движений ($p<0,05$; $t=3,67$), что составило в более чем 3,3 %, в то время как в контрольной группе уменьшение частоты дыхательных движений составило 2,1 % ($p>0,05$; $t=1,17$).

Проведя анализ среднегрупповых результатов обеих групп при выполнении теста Шепельмана можно отметить, что более выраженные изменения показателей подвижности межпозвонковых суставов наблюдались среди пациентов экспериментальной группы ($p<0,05$; $t=2,99$) в сравнении с контрольной ($p>0,05$; $t=0,28$). Так, улучшение результатов теста в экспериментальной группе произошло более чем на 46 %, в то время как в контрольной группе среднегрупповой результат улучшился лишь на 6 %. Полученные данные позволяют констатировать повышение показателей подвижности межпозвонковых суставов в шейном отделе позвоночника у женщин среднего возраста в экспериментальной группе, а также стабилизацию результатов в контрольной группе.

Положительное влияние применяемого экспериментального комплекса специальных физических упражнений при остеохондрозе выразилось так же и при анализе результатов выполнения компрессионного теста женщинами обеих групп, где наблюдались положительные изменения мышечной силы шейного отдела позвоночника. Однако, в экспериментальной группе изменения были более выраженными – 7,4 % ($p<0,05$; $t=2,4$), чем в контрольной группе, где улучшение результатов выполненного теста составило 3,0 % ($p>0,05$; $t=1,67$).

Среднегрупповые показатели устойчивости и равновесия по результатам выполненной пробы Ромберга показали достоверное улучшение координационных способностей среди женщин экспериментальной группы ($p<0,05$; $t=2,27$) в сравнении с контрольной ($p>0,05$; $t=1,81$) – на 11,0 % и 6,1 % соответственно. Данный факт указывает на то, что в стандартные комплексы упражнений, используемых при лечении и профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника, необходимо обязательно включать более сложные и новые упражнения для тренировки координационных способностей.

Заключение. Поиск новых подходов к организации физической реабилитации лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника, является на сегодняшний момент достаточно актуальной проблемой. В ходе проведенного педагогического эксперимента нами было выявлено положительное влияние экспериментального комплекса специальных физических упражнений на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем, подвижность меджпозвонковых суставов, а так же силу и выносливость мышц шеи. Немаловажным моментом является и снижение болевых ощущений в шейном отделе позвоночника, что достигается путем применения упражнений на расслабление, снимающих напряжение с мышц, а также выполнение дыхательных упражнений в паузах отдыха.

Литература:

1. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.:, 2011. – 370 с. 2. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб.- метод. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М., 2013. – Часть I. – 288 с.

УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ ГЛУХИХ

Чешихина В. В.*, д.п.н., профессор,* ***Никифорова О. Н.****, к.п.н., доцент.*
Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К.А. Тимирязева. г. Москва, Россия

Современные Сурдлимпийские игры имеют более, чем 90-летнюю историю (с 1924 года). Российские спортсмены с нарушениями слуха стали участвовать в Сурдлимпийских играх с 1957 года [1]. В 2005 году женский футбол вошел в программу 20-х Сурдлимпийских игр (Мельбурн, Австрия), где сборная России сразу стала серебряным призером. Так, начиная с 2005 года и по настоящее время, несмотря на подросший игровой уровень международных соревнований и увеличившееся количество команд, спортсменки сборной России по футболу среди глухих добиваются высоких результатов и являются главными и неоспоримыми претендентами на победу в летних Сурдлимпийских играх 2017 года (Самсун, Турция).

Известно, что достижение высоких спортивных результатов зависит от уровня физических качеств и связанных с ними определенных психических функций и личностных особенностей спортсменов с нарушениями слуха [2, 5, 6].

Деятельность футболисток во время игры весьма разнообразна: необходимо решать задачи выбора пути движения, выбора использования различных технических приемов, ведения и передачи мяча, скорости движения. Футболистки должны уметь играть в команде, выбирать общую стратегию игры, выполнять совместные тактические действия.

Для успешной игровой деятельности в футболе среди глухих необходимо иметь гибкое оперативное мышление, высокий уровень развития процессов внимания. Кроме того, в процессе игры футболисткам с нарушением слуха в несколько раз чаще приходится

поворачивать голову и смотреть по сторонам, так как они не реагируют на звуковые сигналы, а должны следить за судьей поднимающим флажок и за жестами тренера. В процессе игры футболистки с нарушениями слуха практически не общаются между собой, а постоянно следят за действиями всех участников матча (соперниками, судьями, тренером).

Также известно, что адаптивный спорт, особенно высших достижений, является мощным фактором в социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями [3].

Целью нашего исследования было определение уровня социально-психологической адаптированности высококвалифицированных футболисток с нарушениями слуха.

Исследования проводились на базе женской сборной команды России по футболу среди глухих. Программа исследования включала изучение показателей социально-психологической адаптированности по шкале К. Роджерса и Р. Даймона [4]. Всем высококвалифицированным футболисткам с нарушениями слуха было предложено анкетирование, в котором они охотно участвовали.

Диагностика уровня социально-психологической адаптированности футболисток с нарушениями слуха осуществлялась по шкале К. Роджерса и Р. Даймона, которая определялась по 6 факторам, отвечающих критериям адаптированности и дезадаптированности: приятие – неприятие себя; приятие других – конфликт с другими; эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность); ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность); ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач); доминирование – ведомость (зависимость от других); «уход» от проблем.

Анализ результатов обследования психологических особенностей высококвалифицированных футболисток с нарушениями слуха показал, что средний индекс социально-психологической адаптированности в сборной команде России равен 49 баллам, что соответствует высокому уровню.

Воспринимали себя как личность 84,6%, в состоянии конфликта постоянно находилось 37,5%, а готовые воспринимать других были 62,5% членов сборной команды России. Анализ показателей социальной адаптации подтвердил тот факт, что все высококвалифицированные спортсменки-футболистки чувствовали себя комфортно (100%), во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Способностью к внутреннему контролю своих действий испытывали 100% состава сборной команды России. Позиция лидера соответствовала 56% составу команды, а 44% готовы были быть ведомыми. Пытались уйти от проблем 94,7% состава сборной команды России и только 5,3% спортсменок самостоятельно пытались решить проблемы.

Результаты анализа социально-психологической адаптированности высококвалифицированных футболисток с нарушениями слуха показали, что такие высокие показатели характерны для спортсменок с большим опытом соревновательной деятельности, многолетней спортивной подготовкой и участием в международных соревнованиях.

Таким образом, при постановке гипотезы исследования мы предполагали, что эффективность подготовки женской сборной команды России по футболу среди глухих зависит от того, на сколько тренировочный процесс связан с развитием необходимых психологических качеств спортсменов, а также с развитием качеств социально адаптированной личности. Эта гипотеза подтвердилась, сильнейшие футболистки с нарушениями слуха отличаются высокими показателями эмоциональной стабильности (комфортность, интернальность – 100%), для них характерна сильная работоспособная нервная система (самоприятие – 84,6%, стремление к доминированию – 66,7%), преобладание спосокойного настроения (адаптация – 82,6%, приятие других – 66,7%) .

Так же полученные данные могут служить модельными характеристиками для отбора в состав сборной команды России по футболу среди глухих и новых спортсменок при обновлении ее состава, т.к. основной задачей подготовки женской сборной команды России по футболу среди глухих является сохранение лидирующих позиций среди стран мира.

Литература:

*1.*Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с. *2.* Винник, Джозеф, П. Адаптивное физическое воспитания и спорт. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с. *3.* Никифорова О.Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями / О.Н. Никифорова, Д.Е. Никифоров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 70-75. *4.* Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. – 287 с. *5.* Седоченко, С. В. Развитие спортивной мотивации и интереса к парусному спорту у детей с ограниченными возможностями здоровья / С.В. Седоченко, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 215-222. *6.* Чешихина, В. В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова, В.А. Чешихин, В.В. Селезнев. – М.: Изд-во РГСУ, 2012. – 170 с.

ИГРА БОЧЧЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕДОСТАТКАМИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ

***Шамуратов С. Ф., Правдов М. А.**, д.п.н., профессор*
Ивановский государственный университет,
Шуйский филиал, г. Шуя, Россия

Адаптивное физическое воспитание направлено на обеспечение условий для коррекции недостатков в развитии детей, адаптации к жизни. В связи с этим разработка методик, направленных на формирование, развитие и совершенствование физического и двигательного потенциала обучающихся в специальных школах-интернатах является необходимой практикой в системе адаптивного физического воспитания. В частности, актуальным вектором улучшения системы занятий физическими упражнениями становится разработка методик, ориентированных на развитие координационных способностей и дифференцирование мышечных усилий [1, 2].

В процессе адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с недостатками в интеллектуальном развитии используются разнообразные средства для повышения уровня физической подготовленности. При этом недостаточно изученными остаются вопросы применения специализированных игр, направленных на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий и координационных способностей. Например, игра «Бочче» используется в системе внеурочных занятий, как вид адаптивного спорта. Однако методик проведения занятий с детьми младшего школьного возраста с недостатками в интеллектуальном развитии и ее влияние на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий в научно-методической литературе не представлено.

Цель исследования: развитие у детей младшего школьного возраста с недостатками в интеллектуальном развитии способности к дифференцированию мышечных на основе игры «Бочче».

Исследования проводился на базе ОГКОУ коррекционной школы-интернат г. Шуи. Педагогический эксперимент проводился с младшими школьниками 10 – 12 лет (две группы по 13 чел.). Исследование проводилось с сентября 2016 г по февраль 2017 года. С детьми

экспериментальной группы было проведено 44 занятия, из которых четыре были посвящены изучению сути и правил игры. Сорок практических занятий были распределены в сетке обязательных уроков физической культуры (24 урока) и в рамках секционной работы (16 занятий). В контрольной группе количество занятий не отличалось от экспериментальной группы, а занятия проводились в соответствии с адаптированной программой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

Спецификой экспериментальной методики было использование комплекса упражнений направленного на развитие точности броска мяча в цель на расстояния 3,5,7 метров. Для запоминания мышечных усилий дети выполняли броски мяча в цель со зрительным контролем, а затем и без него в соотношении (60% и 40%). Метали его на дальность (50% на 50%). При этом, сначала определялся максимальный результат из трех попыток, а затем детям предлагалось бросить мяч на половину от максимальной дальности. По мере освоения точности бросков предлагалось выполнять броски на «половину половины» (25% от максимальной дальности) и 75% от максимума. Для создания игровой ситуации детям предлагались ассоциации: ширина ручейка соответствовала 25%, реки - 50%, море 75%, 100% океан (максимум). Однако, как показала практика занятий, наилучшим образом дети представляли себе соответствия размеров, которые для них более понятны, такие как ширина зала, длина зала и другие, близкие к естественной жизнедеятельности ребенка ориентиры.

В качестве контрольных тестов использовались: броски мяча в установленную цель (10 попыток, не менее 7 попаданий) (тест №1); на заданное расстояние 3,5,7 метров (6 попыток, по 2-е на каждое расстояние) со зрительным контролем (тест №2) и без него (тест №3).

Внедрение экспериментальной методики в систему адаптивного физического воспитания младших школьников с недостатками в интеллектуальном развитии, позволило повысить уровень развития координационных способностей и степень развития способности к дифференцированию мышечных усилий. По результатам контрольного тестирования установлено, что у детей экспериментальной группы показатели в тесте №1 выросли в среднем на 17% по сравнению с исходными, что достоверно выше, чем в контрольной группе. Прирост среднегрупповых результатов в контрольной группе составил, лишь 4,5%. Результаты теста №2, характеризующие степень развития способности к дифференцированию мышечных усилий, в экспериментальной группе также достоверно выросли (прирост - 24%), а в контрольной группе произошли лишь незначительные изменения (прирост - 3%). В тесте № 3 в обеих группах результаты сильно не отличались прирост в экспериментальное группе 5% а в контрольной группе 2%. Кроме того, по результатам соревнований между группами по игре в бочче выиграла команда игроков экспериментальной группы.

Заключение. Таким образом, применение игры «Бочче» в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста с недостатками в интеллектуальном развитии способствует развитию у них координации движений и способности дифференцировать мышечные усилия.

Литература:

1. Правдов, М. А. Методика развития и коррекции психофункциональных и физических способностей детей с ограниченными возможностями здоровья / М.А. Правдов, Е.А. Шмелева, А.В. Корнев // Здоровье нации – основа процветания России: материалы IX Всерос. форума. – 2015. – С. 269-273. *2.* Шамуратов, С. Ф. Состояние проблемы физического воспитание детей с умственной отсталостью / С.Ф. Шамуратов // Школа будущего. – 2016. – № 6. – С. 168-172. *3.* Качаковская, А. И. Методика занятий бочча со студентами, обучающимися по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» / А.И. Качаковская, А.В. Корнев // Практическая педагогика и психология: методы и технологии: материал международ. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 141-143.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Шмелева Е. А., *д.псих.н., доцент. Шуйский филиал Ивановского государственнго университета, г. Шуя.* ***Кисляков П. А.,*** *д.псих.н., доцент.˙ Российский государственный социальный университет, Москва, Россия.*

Дети с ограниченными возможностями здоровья представляют собой часть общечеловеческого потенциала. Однако их детство, отрочество и взросление подвержено неисчислимо большему количеству рисков социализации [1]. Помочь ребенку с ОВЗ преодолеть возникающие трудности в социально-образовательном процессе и социальном становлении призван тьютор.

В инклюзивном образовании тьютор – это специалист, который организует условия для успешной интеграции ребенка с ОВЗ в образовательную и социальную среду [2]. В части сопровождения детей с ОВЗ в инклюзивном образовании тьютор выполняет ряд трудовых действий: участвует в реализации адаптивных образовательных программ обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, проектирует для них адаптированную образовательную среду и обеспечивает ее доступность с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья детей и др.

В Ивановском государственном университете на базе Шуйской коррекционной школы-интерната при содействии Фонда поддержки детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, реализуются проекты «Мир движений – океан возможностей» и «Двигаюсь и развиваюсь!», направленные на развитие и коррекцию физических и психофункциональных способностей детей с интеллектуальной недостаточностью средствами адаптивной физической культуры и спорта. Проектs ориентированs на обеспечение их максимально возможного развития, социализации, подготовки к самостоятельной жизни и интеграции в общество [3].

Одной из центральных проблем физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями является недостаточное вовлечение их в систематические занятия физической культурой, поддержание двигательной активности ребенка в течение учебного дня. При интеллектуальной недостаточности, сочетающейся с нарушениями в двигательной сфере, адаптивная физкультура способствует развитию моторики, координации, внимания, подвижности психических процессов, укреплению общего соматического состояния детей. Поэтому двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений является одним из основных механизмов социализации детей с интеллектуальной недостаточностью [4].

В связи с этим в работе с детьми для реализации индивидуального маршрута формирования и развития физической культуры личности и ее социальной адаптации реализуется физкультурно-оздоровительное тьюторство. Физкультурно-оздоровительное тьюторсто – это форма взаимодействия участников физкультурно-оздоровительной деятельности по поддержке обучающихся с ОВЗ в освоении ими различных видов двигательной активности на основе учета индивидуальных психофизических особенностей состояния здоровья. Физкультурно-оздоровительное тьюторство направлено на обеспечение уровня физической подготовленности обучающихся, необходимого для развития жизненных навыков; повышение уровня знаний и умений обучающихся в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни; привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме учебного дня; формирование у обучающихся осознанной потребности в занятиях физической культурой, в физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни [5].

Освоение тьюторских практик в инклюзивном образовании и воспитании представляет собой инновационную форму профессиональной подготовки студентов. Для формирования тьюторских умений студенты прошли подготовку по программе "Личный тренер", которая включала обучение технологиям организации тьюторской деятельности, тренировке навыков физкультурно-оздоровительного тьюторства в индивидуальном сопровождении детей-инвалидов и детей с ОВЗ, социальной адаптации воспитанников коррекционных школ, психофункциональной диагностике и мониторингу детей с ОВЗ, занимающихся физической культурой, технологии гигиенического воспитания и обучения в семьях, имеющих детей с ОВЗ, а также воспитание навыков безопасного поведения в социуме. Данная программа нацеливает на то, чтобы студенты в процессе практической деятельности сформировали необходимые профессиональные качества и освоили во время занятий инструменты для самостоятельного и ответственного выбора средств формирования здорового образа жизни и физической культуры личности обучающихся.

В основу физкультурно-оздоровительного тьюторства положен личностно-ориентированный подход и индивидуальное сопровождение ребенка его «личным тренером» – тьютором, подготовленным из числа студентов-волонтеров. Подбор пар «тьютор – ребенок» осуществлялся на основе учета опыта его работы с детьми с ОВЗ, степени совпадений данных психолого-педагогической диагностики каждого, а также желания заниматься друг с другом. Подготовленные студенты-волонтеры обеспечивают условия соблюдения принципа индивидуализации в дозировке объема, интенсивности, времени отдыха, корректировке движений в работе с детьми .

Можно утверждать, что тьютор в области развития физической культуры личности и здорового образа жизни осуществляет сопровождение процесса социальной адаптации и продуктивной социализации детей с ОВЗ. Качественный и количественный анализ позволяет констатировать повышение у детей с ОВЗ учебной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом, эмоционального настроя на учебу, желания ходить в школу. Возрос интерес к различным видам физической активности, появилось осознание успешности выполнения физических заданий, двигательных навыков. Раскрылись потенциальные возможности, максимально возможные с учетом их физиологического состояния. Все это способствовало социальной поддержке семей с детьми с ОВЗ для обеспечения максимально возможного развития таких детей в условиях семейного воспитания, их социализации, подготовки к самостоятельной жизни и интеграции в общество.

Литература:

1. Кисляков, П. А. Психолого-педагогические угрозы и риски инклюзивного образования / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, О.А. Силаева // Инклюзивное образование: проблемы и перспективы: материалы международ. образоват. форума. – 2015. – С. 27-30. *2.* Дегтярева, Т. О. Подходы, формы, методы и технологии работы тьютора в области здорового образа жизни и физической культуры / Т.О. Дегтярева, А.И. Готская // Здоровье нации - основа процветания России : материалы IX Всерос. форума. – М., 2015. – С. 120-128. *3.* Шмелева, Е. А. Проектная деятельность в обеспечении практико-ориентированности профессиональной подготовки студентов к инклюзивному образованию / Е.А. Шмелева, М.А. Правдов, А.В. Корнев, Л.Д. Мальцева // Научный поиск. – 2014. – № 4. – С. 73 -75. *4.* Шмелева, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития и коррекции психофункциональных и физических способностей в процессе социализации детей с интеллектуальной недостаточностью / Е.А. Шмелева, М.А. Правдов, П.А. Кисляков, А.В. Корнев // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – №3. – С. 41-43. *5.* Шмелева, Е. А. Тьюторство в инклюзивном образовании и воспитании // Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области : материалы II науч. конф. / Шмелева Е.А., отв. ред. – 2016. – С. 332-338.

РАЗДЕЛ V.
ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПЛАТНЫХ СЕКЦИЙ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА : НА ПРИМЕРЕ АЙКИДО

***Алдохина Н. Н.**, ГБОУ школа имени Молодцова №285 г. Москвы,*
педагог дополнительного образования.
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Физическая культура и спорт является отраслью народного хозяйства, которая стремительно развивается как в России, так и во всем мире. На современном этапе развития общества эта область занимает большой сегмент в экономике. В сфере физической культуры и спорта (ФКиС) под отраслью понимается совместность специализированных государственных учреждений, общественных объединений и коммерческих организаций, которые осуществляют физическое совершенствование населения.

На этапе современного развития рыночных отношений физкультурно-спортивные организации, являющиеся основным элементом отрасли, предоставляются услуги ФКиС практическим всем возрастным социальным сегментам населения. Так, американский ученый Ф. Котлер в своих работах предлагает следующую формулировку: «Услуга – это любое мероприятие или выгода, которые одна сторона может предложить другой и которые в основном неосязаемы и не приводят к завладению чем-либо» [4, с. 395].

Физкультурно-спортивные услуги приобретают двойственное значение, проявляющееся с одной стороны в том, что услуга выступает как средство в препровождении свободного времени, а с другой стороны является своеобразным вложением в человеческий потенциал, т.е. является инструментом в развитии физической подготовленности личности.

Таким образом, согласно государственному стандарту РФ ГОСТ Р 52024-200 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», физкультурно-спортивная услуга (ФСУ) – это «деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга» [1].

В настоящее время в условиях активной реформации в системе образования России ориентирование на предоставление коммерческих образовательных услуг на базах бюджетных образовательных организациях становится все более важным и приоритетным направлением. Сегодня школы вправе привлекать дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных услуг, вести любые виды предпринимательской деятельности, не противоречащие законодательству и уставу школы, что имеет особую актуальность в условиях ограниченного бюджетного финансирования.

Товарная политика общеобразовательной организации, предоставляющей коммерческие образовательные услуги, включает комплектования пакета основных ФСУ, определение параметров, объема и режима предоставления, показатели качества и конкурентоспособности услуг, диапазон сопутствующих и дополнительных услуг, а также определение производительности услуг и организация управление производственными мощностями учреждения.

Исследователи Н.В. Кандаурова и Н.А. Лобанов отмечают, что, поскольку зачастую мнение родителей при посещении детьми занятий в спортивной школе, в особенности платных, бывает решающим, особый акцент в маркетинговой деятельности делается на работу с родителями, как на объект исследования потребительского поведения [2, с. 58-59].

При организации платных ФСУ необходимым условием взаимодействия является изучение тренерами подхода к персональному общению с каждым из родителей. Взаимосвязь с родителями позволяет тренерам находить дифференцированный подход к каждой семье в отдельности, учитывая самочувствие ребенка, его поведение со сверстниками, интерес ребенка по отношению к избранному виду спорта, а также условия его проживания и жизненные ориентиры всех членов семьи. В данном случае является необходимым систематический личностный контакт с родителями ребенка, что обеспечивает знание проблем в семье и потребностей родителей в плане видов двигательной активности ребенка [3, с. 40].

Рассмотрим организацию коммерческих ФСУ на базе общеобразовательных организаций на примере платных секционных занятий по айкидо. Несмотря на то, что айкидо в России появилось относительно недавно, оно по праву завоевало свою нишу среди большого списка восточных боевых искусств и считается очень популярным и востребованным среди детей различных возрастов.

Основными формами построения учебно-спортивной и воспитательной работы по айкидо считаются спортивные секции. Более того, в системе государственных общеобразовательных организаций работа секций по айкидо относится к дополнительному платному образованию.

Большая организаторская работа предшествует открытию и функционированию секции по айкидо. Как отмечают исследователи Е.М. Пожарская и Н.В. Кандаурова, первоочередным и главным вопросом является материально-техническое обеспечение и сопровождение тренировок. Вторым важным вопросом является агитационный вопрос. Для привлечения детей и молодежи для занятий в секции по айкидо можно использовать различные виды рекламы. Это может быть реклама в интернете, размещенная в новостном блоке на сайте государственного учреждения, или на электронных досках объявлений и.т.д. [5, с. 200].

После проведения агитационной работы, следующим этапом является определение удобного времени и дней для занятий в секции. Так как контингент занимающихся это дети, то лучше выбирать послеобеденное время, чтоб ученики после тренировок успевали выполнить домашнее задание.

Зачисление в секцию айкидо происходит после подписания договора об оказании платных образовательных услуг между государственным образовательным учреждением и законными представителями ребенка, а также на основании заполненного заявления на оказание платных услуг.

Таким образом, можно сделать вывод, что в предоставление коммерческих образовательных услуг по айкидо есть как свои плюсы, так и минусы. Так, прямая зависимость тренера от оплаты родителей и количества детей вынуждает его подстраиваться под капризы родителей и их детей, не обращать должного внимания на выполнение стандартов образовательной программы. Вместе с тем, с нашей точки зрения, именно плата за занятия обязывает детей заниматься на регулярной основе, что сказывается впоследствии на улучшении показателей физической подготовленности.

Литература:

1. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52024-200 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования». Охрана труда в России. Электронный ресурс: URL: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ. Дата обращения 22.02.2016. *2.* Кандаурова, Н. В. Предпринимательская деятельность и особенности маркетинга физической культуры и спорта / Н.В. Кандаурова, Н.А. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №11. – С. 57-60. *3.* Кандаурова, Н. В. Социально-экономические и организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное управление учреждениями дополнительного образования спортивного профиля / Н.В. Кандаурова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11. – С. 38-44. *4.* Котлер, Ф. Основы маркетинга: Краткий курс / Ф. Котлер. – М.: Вильямс, 2015. – 496 с. *5.*

Пожарская, Е. М. Влияние средств маркетинга на приобщение детей и сохранность контингента в платных секциях по тхэквондо / Е.М.Пожарская, Н.В. Кандаурова // Путеводитель предпринимателя. – 2016. – №30. – С. 196-205.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бикмуллина А.Р.
Казанский (Приволжский) федеральный университет. г. Казань
***Бикмухаметов Р.К.**, д.п.н., доцент.*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Казань, Россия.

Задача качественной подготовки учителя физической культуры, в силу специфики своей профессионально-педагогической деятельности, в наибольшей степени влияющей на формирование здоровья детей и подростков, их ценностные ориентации в данной сфере, является элементом комплексного подхода к решению актуальной проблемы формирования здорового образа жизни нашего общества.

В настоящее время возрастает необходимость целенаправленного формирования профессионально значимых личностных качеств обучающихся учреждений профессионального образования по физической культуре. Спектр личностных качеств выпускников включает работоспособность, стрессоустойчивость, физическую выносливость и потребность в здоровьесбережении, интерес к профессии, целеустремленность. Формирование этих качеств происходит в образовательном пространстве [1].

В настоящее время в психолого-педагогических исследованиях о пространственных представлениях можно выделить несколько общезначимых моментов: во-первых, пространство является освоенной человеком средой (социальной, культурной), приспособленной для решения соответствующих задач; во-вторых, образовательное пространство складывается не само по себе и не на основе указаний; для его возникновения необходима специально организованная специфическая человеческая деятельность.

М.Я. Виленский и Е.В. Мещерякова выявили две, не противоречащие друг другу, тенденции педагогических исследований по анализируемой проблеме. Во-первых, стремление современных исследователей рассматривать педагогические явления в рамках единого образовательного пространства. Во-вторых, изучение отдельных подпространств – социального, дидактического, воспитательного, индивидуального и т.д. [2, 3].

Образовательное пространство представляет собой форму единства людей, складывается в результате их совместной образовательной деятельности. В основе процессов целеполагания такой деятельности лежат согласованные потребности, участвующих в ней субъектов, при этом цели и средства их достижения формируются и изобретаются самими субъектами, благодаря осваиваемым механизмам культуры. На основе ценностей культуры формируется профессиональная этика выпускника.

Профессиональная этика становится одним из компонентов профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и включает профессиональные знания (когнитивный компонент), ценностные отношения (ценностно-смысловой компонент) и специальные умения (деятельностный компонент). Профессиональная этика – это кодексы поведения людей, предписывающие определенные нравственные требования с целью достижения оптимальных результатов в профессиональной деятельности.

В настоящее время профессиональная этика как ценностно-смысловая основа профессиональной подготовки педагогов по физической культуре представлена в качестве интегральных личностных характеристик и ценностей; готовности к проявлению инициативы;

убеждении в личной и социальной значимости профессиональной этики; ценностных установках на педагогическую деятельность в сфере физической культуры; ценностном отношении: к событиям, к людям, к себе – образ «Я – педагог-исследователь», которые выступают как непосредственные показатели профессионального развития учителя.

Таким образом, качество профессиональной деятельности педагога по физической культуре во многом определяется уровнем его профессиональной этики. Последняя непосредственно связана с содержанием профессиональной деятельности.

При этом здоровый образ жизни нами понимается как совокупность форм профессиональной деятельности педагога по физической культуре по сохранению здоровья и обеспечению оптимального удовлетворения духовных ценностей человека. Здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие здоровья, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях. Сущностью здорового образа жизни является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации состояния, функционирования и развития организованных внутренних и внешних систем, связей индивида и общества.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни и включающий в системе профессиональной подготовки педагогов по физической культуре образовательные модули (науку, искусство, религию и соционормативную сферу) и двигательную деятельность, как основные сферы развития личности. Культура здоровья педагогов рассматривается как интегративная характеристика личности, основа реализации ее деятельностного потенциала. Здоровье, как результат профессионального образования, проявляется в трех аспектах: духовном (расширение сознания), физическом (реализация функциональных резервов); личностно-профессиональном (активное жизнетворчество и многофакторное педагогическое развитие).

Литература:

1. Бикмухаметов, Р. К. Духовное воспитание будущего педагога: учеб.-метод. пособие. – Казань, 2002. – 165 с. *2.* Виленский, М. Я. Образовательное пространство как педагогическая категория / М. Я. Виленский, Е. В. Мещерякова // Педагогическое образование и наука. – М., 2002. – С. 8-18. *3.* Филимонова, С. И. Физическая культура как социальное пространство в современной социокультурной ситуации / С.И. Филимонова, Е.Ю. Новикова // Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры:материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Липецк, 2016. – С. 130-133.

НЕТ МЕСТА ДЛЯ ДОПИНГА У РЫЦАРЕЙ «КОРОЛЕВЫ СПОРТА»!

Бочарова В. Г.*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г.Москва.*
Цуканова Е. Г.*, к.п.н., Российский государственный социальный университет. г. Москва, Россия.*
Германов Г. Н., *д.п.н., профессор. Московский городской педагогический университет», педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва.*

Аннотация. Допинг является негативным явлением в спорте. Его применение входит в противоречие с основными принципами спорта, идеалами и ценностями философии олимпизма, не согласуется с гуманистическими, культурными и моральными устоями человека, он рассматривается как фактор, принижающий человеческое достоинство, с помощью которого нечестные спортсмены пытаются добиться преимущества в соревнованиях. В последние

два года не избежала допинговых скандалов и «королева спорта» – легкая атлетика. Попытаемся выявить причины столь неспособной к жизнесуществованию нашей легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, допинг, Игры Олимпиады 2008 г. и 2012 г, летние Олимпийские игры в Пекине и Лондоне, российская сборная, призеры и победители игр, Всероссийская федерация легкой атлетики, МОК, WADA, РУСАДА.

Международный олимпийский комитет (МОК) в мае 2016 года инициировал перепроверку проб, взятых во время двух предыдущих летних Олимпийских игр. В основу контроля легли новые более совершенные технологии определения допинга.

После реанализа допинг проб были аннулированы результаты и медалей лишились призеры ОИ-2008 – Анна Чичерова (высота, бронза), Е. Слесаренко (высота, 4-е место, переходящая бронза), Екатерина Волкова (бег на 3000 м с/п, бронза), Мария Абакумова (копье, серебро), команда в эстафете 4×100 м (золото) из-за положительной допинг-пробы Юлии Чермошанской, команда в эстафете 4×400 м (серебро) из-за Татьяны Фировой и Анастасии Капачинской, команда в эстафете 4×400 м (бронза) из-за Дениса Алексеева. МОК лишил двух серебряных медалей в прыжках в длину и тройном прыжке с Игр-2008 Татьяну Лебедеву. Также по итогам перепроверки были аннулированы результаты легкоатлетов Александра Погорелова (десятиборье), Ивана Юшкова (толкание ядра), Инги Абитовой (бег на 10 тысяч метров). Перепроверки в 2009 и 2016 году выявили 33 нарушения в Пекине-2008 (5 спустя год и 28 в прошедшем году; 2 положительные допинг пробы – у тяжелоатлетов). Восемь других медалей, принадлежавших представителям других стран, также были перераспределены.
Также МОК лишил медалей Игр-2012 Татьяну Лысенко-Белобородову (молот, золото), Евгению Колодко (ядро, серебро), Марию Савинову-Фарносову (800 м), Екатерину Поистогову (800 м, бронза). А еще ранее, в год проведения Игр XXX Олимпиады, из-за нарушения допинг правил, медалей была лишена Юлия Зарипова-Заруднева (3000 м с/п, золото). Последние неутешительные новости об аннулировании результатов в связи с использованием допинга адресованы легкоатлеткам Гульфее Ханафеевой (метание молота, 16-е место), Виктории Валюкевич (тройной прыжок, 8-е место) и Марии Беспаловой (метание молота, 11-е место). Также за нарушения антидопинговых правил были дисквалифицированы Кирилл Иконников и Дмитрий Стародубцев, Анастасия Баздырева и Кристина Угарова (все – легкая атлетика). Совсем недавно «черную метку» получила бегунья Антонина Кривошапка, которая стала серебряным призером Лондона вместе с Юлией Гущиной, Татьяной Фировой и Натальей Антюх в эстафете 4×400 м. По итогам перепроверки допинг-проб с Игр XXX Олимпиады 2012 года санкциям подвергнуты 15 россиян. А всего по данным перепроверок проб, сданных на этих Играх, в 2015 и 2016 году было выявлено и обнародовано 20 нарушений –17 в ушедшем году и 3 в нынешнем году. Кроме российских были перераспределены еще шесть наград.

Российская спортивная ходьба за последние годы понесла, пожалуй, больше всего потерь. Ольга Каниськина была лишена серебра Олимпиады-2012, а также золота чемпионатов мира 2009 и 2011 гг. Сергей Кирдяпкин – золота Лондона-2012 и золота чемпионата мира 2011 г. Елена Лашманова сдала золотую медаль московского чемпионата мира 2013 г. Валерию Борчину «повезло» немного больше – он отдал золото только с мировых первенств 2009 и 2011 годов, а олимпийское золото Пекина сохранил. Объявлялась дисквалификация семиборки Татьяны Черновой, которую изначально дисквалифицировало РУСАДА, обнаружив в пробе с чемпионата мира-2009 запрещенные препараты. Она лишилась золота чемпионата мира 2011 года и бронзы Олимпиады в Лондоне.

Спортивный арбитражный суд (CAS) пожизненно дисквалифицировал врача Сергея Португалова, бывшего заместителя директора Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК), с 10 марта 2017 г. Португалов обвиняется по нескольким пунктам антидопинговых правил, среди которых обладание, распространение и назначение запрещенной субстанции или метода.

Исполком IWF 22 июня 2016 принял постановление, что в случае трех или более положительных допинг-проб с Игр Олимпиады 2008 г. и 2012 г. после перепроверки федерацию страны, которую представляют уличенные спортсмены, могут дисквалифицировать на один год. И нас дисквалифицировали. На основании заключения комиссии WADA международная спортивная организация – IAAF (Международная ассоциация легкоатлетических федераций – Совет IAAF от 17 июня и решение антидопингового бюро IAAF от 10 июля), отстранила российских спортсменов от участия в Олимпийских Играх 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия). И это несмотря на то, что объявленные требования при подготовке к Олимпийским играм российскими легкоатлетами выполнялись.

Одним из важных критериев IAAF выдвигала пункт «нахождение спортсмена в течение длительного периода времени вне территории Российской Федерации под контролем зарубежной антидопинговой системы». Основная причина отказа российским легкоатлетам – недоверие к российской антидопинговой системе. IAAF не приняла во внимание и то, что на протяжении последних шести месяцев перед Олимпиадой все кандидаты в национальную легкоатлетическую команду России подверглись дополнительному тестированию со стороны IAAF исключительно зарубежными антидопинговыми организациями. Все спортсмены проверялись на допинг британской антидопинговой организацией, и потому любые российские легкоатлеты, которые участвовали бы в Рио, были бы идеально «чистыми» из «чистых».

Другой критерий – «чистая допинговая история», в связи с чем ряд спортсменов-легкоатлетов, уже отбывших наказание по поводу применения допинговых препаратов, также был лишен права участвовать в олимпийских играх. Однако это почему-то не коснулось участия американцев Джастина Гэтлина (серебро Рио-2016), Тайсона Гея и Лашон Мерритт (6 место Рио-2016), которые ранее были дисквалифицированы за употребление допинга, но приняли участие в Рио. (Спринтер Джастин Гэтлин в 2006 году был пойман на допинге и получил 8-летнюю дисквалификацию, которая позже была сокращена вдвое. Спринтер Тайсон Гэй в мае 2014 года получил годичную дисквалификацию за употребление допинга и был лишен медали Игр-2012. Бегун на 400 м Лашон Мерритт зимой 2009-2010 года провалил три теста на содержание в крови запрещенных веществ).

Да, факты говорят, что отдельные российские спортсмены виноваты. Эта болезнь поразила, прежде всего, сознание человека, где смысл спортивной деятельности свелся к победе любым путем, а не к реальной реализации человеческих возможностей. Президент РФ Владимир Путин, выступая на совещании по подготовке к Универсиаде 2019 года в Красноярске, отметил, что Россия должна признать неэффективность сложившейся в стране системы антидопингового контроля и прислушаться к замечаниям WADA и комиссии Макларена, несмотря на промахи в их работе. При этом Путин вновь опроверг заявления международных спортивных чиновников о существовании в России государственной системы поддержки допинга, и заверил, что Россия будет всегда бороться с этим явлением. «Еще раз хочу подчеркнуть: в России никогда не было, нет и, ... никогда не будет никакой государственной системы поддержки допинга. Напротив, будет только борьба с допингом», – сказал он [5].

В чем же мы усматриваем причины сложившегося положения дел?

Причина первая – экономическая.

Спорт сегодня – это сфера вложения огромных финансов, это арена огромных заработков для спортсменов, где еще как ни в спорте можно обеспечить себе безбедное существование. И потому первая причина лежит в плоскости финансовых отношений, тех поощрений, которые получают спортсмены за победы и рекорды. Пока в социуме будет крутиться идея высокого заработка, реально выпячиваться проблема коммерческой притягательности спортивной деятельности, в обществе, особенно в российском, будут выявляться нарушения, нелегальные устремления получить преимущество, случаи использования допинга будут присутствовать. Специфика спорта и его нацеленность на демонстрацию наивысших резуль-

татов, на победу, на рекорд, на подавление соперников, на предельную мобилизацию физического потенциала стимулирует спортсменов, тренеров, врачей, менеджеров на поиск и использование всех возможных средств для достижения искомого результата. Среди этих средств находится место и допингу, и насилию, и жульничеству. Это равно, как и во всяком обществе есть воры, мошенники, коррупционеры, так и в спорте есть проходимцы, жулики, мздоимцы, ведь нашлись же в США многочисленные олимпийцы, использующие в качестве терапевтического употребления допинговые препараты, повышающие работоспособность (Симона Байлз, гимнастика; Винус и Сирена Уильямс, теннис; Елена Делле Донн, баскетбол; все США). Пройдет не один десяток лет, когда экономика России, достигнув высокоиндустриального развития, потянет за собой надстройку, а именно политику, культуру, мораль, человеческие качества. Эра гуманизма и милосердия спасет человека от нравственного вырождения (частное пояснение – применения допинга). Нужен период времени «культурного перерождения» спортсменов, тренеров, управленцев.

Нужен закон о профессиональном спорте в России. В этой связи улучшение условий для спортсменов, признание их деятельности как профессии не только в спорте высших достижений, но и в резервном спорте, будет содействовать повышению мотивации к соревнованиям. Сегодня уже есть требования в профессиональных стандартах к трудовым действиям, трудовым функциям спортсменов-инструкторов, ну нужны еще некоторые дополнения. И если бы юный спортсмен I разряда или кандидат в мастера спорта получали бы свою заработанную зарплату в СШОР, скажем в 1 и 5 тысяч рублей, не говоря о мастерах спорта и более высококвалифицированных спортсменах, которые должны иметь должностные ставки спортсмена-инструктора в организации, они держались бы за свою работу, свой спорт, допингу не было бы места.

Причина 2 – социальная.

Искоренение возможности употребления допинга в спортивной деятельности нужно закладывать на уровне смысла. Необходима реализация широких образовательных программ среди всех участников олимпийского движения, начиная с детских спортивных школ и спортивных клубов и заканчивая МОК и национальными олимпийскими комитетами, международными и национальными спортивными федерациями, государственными органами управления спортом [3]. Нужна широкая разъяснительная работа о вреде допинга, социальных и юридических последствиях его применения.

Причина 3 – спортивная.

Отстранение сборной России по легкой атлетике от участия в олимпийских играх связано со стремлением многих спортивных функционеров снизить конкурентоспособность российской «королевы спорта». Явно, что это пагубно скажется на виде спорта: будет наблюдаться отток легкоатлетов, многие при таком давлении уедут из России, примут иное гражданство и будут выступать под флагами чужих стран, многие профессиональные тренеры завершат свою трудовую деятельность, разрушатся школы спорта, исчезнут славные победные традиции, а в целом пострадает вся российская легкая атлетика. Этого добивается IAAF?

Это не говоря о том, что пострадает само олимпийское движение. Если все это не прекратиться, можно считать, что с олимпийским движением будет покончено. Большой вопрос заключается в том, сможет ли олимпийское движение пережить эту атаку на него, когда на соревнованиях в Рио повсеместно наблюдаются открытые выпады ряда атлетов против спортсменов с допинговым прошлым? Или обнаружившийся в последнее время феномен – стремление ряда российских легкоатлетов к выступлениям на международных соревнованиях под нейтральным флагом? Может стоит внести изменения в само олимпийское движение, в его структуру, когда, например, в силу профессионализации спорта, в олимпийских играх спортсмены будут представлять не страны, а клубы? Вопросов больше, чем ответов.

Причина 4 - медицинская.

Как отмечает В.Н. Платонов [1, 2] сегодня представляется откровенно ошибочное определение понятия «допинг», противоречащее научным основаниям и общепринятым определениям, содержащимся в энциклопедической и специальной литературе, согласно которым под допингом понимается не применение субстанций и методов, усиливающих физическую и психическую деятельность спортсмена, а нарушение многочисленных антидопинговых правил, правил расплывчатых и допускающих произвольное толкование, где весьма абстрактное понятие «дух спорта» – понятие неоднозначное, имеющее множество значений, связанное с такими категориями как интуиция, воображение, чувство, сознание и т.п., стало фундаментальным основанием к утверждению «необходимости Всемирного антидопингового кодекса». Принципиальной ошибкой в деятельности WADA стало пренебрежение достижениями биологической, медицинской и спортивной науки, перемещение проблемы допинга в олимпийском спорте из чисто спортивной сферы морально-этического, соревновательного и медицинского характера в область политизированных эмоционально и субъективно утверждаемых решений, принимаемых юристами, экономистами, «управленцами-универсалами» и «эффективными менеджерами».

Итак, что такое допинг? Сегодня принято считать, что употребление допинга – это приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований [1, 2]. В связи с этим возникает понятие медицинской «нормы», когда прием лекарств является жизненно необходимым, а когда он становится методом стимулирования работоспособности. Ведь для многих паралимпийцев прием некоторых лекарственных средств остается крайне необходимым способом сохранения их жизни (помним, что российская сборная в полном составе не допущена на Паралимпийские игры-2016 года в Рио). Сегодня актуальным становится предоставление спортсменам возможности использовать все достижения современной медицины, не мешая и не ограничивая их в применении в лечебных целях наиболее эффективных лекарственных средств [1]; приведение прав спортсменов в полное соответствие с теми, которыми пользуются представители экстремальных профессий.

С другой стороны медицинская проблема требует определения понятий «текущий допинг», который несомненно стимулирует, повышает работоспособность, и понятия «прошлый допинг», влияние которого на организм исчезло, в настоящий момент не наблюдается. И если наши спортсмены, сдавшие к олимпийским играм свыше 700 проб только за последние полгода (одна Д. Клишина – 32 пробы с 2013 года; кстати на олимпийских играх в Рио-2016 у спортсменов России не выявлено ни одного спортсмена с «текущим допингом»), не допускаются к играм по основаниям «прошлого допинга», то закономерно возникает вопрос – на каком основании, если многие из них уже отбыли вынесенную ранее дисквалификацию и встали в строй. Отметим, что на олимпийских Играх в Рио-2016 приняли участие 20 спортсменов, имеющих допинговую историю. Запрет коснулся только российских спортсменов. Почему? Где же ваши демократические каноны, господа европейцы? Наблюдается массовое нарушение прав спортсменов по сравнению с другими гражданами в отношении их автономии, самоопределения, частной жизни, получения медицинской помощи, входящее в противоречие с рядом статей Всеобщей декларации прав человека, принятой ООН и общепринятых норм законодательств разных стран [1, 2]. И как в данном случае следует рассматривать разрешенное в Нидерландах употребление легких наркотиков – как демократический посыл к свободе человека, или как укоренение социального дурмана для человека. А с другой стороны, можно ли спортсмену быть человеком? Налицо двойные стандарты Евросоюза.

Причина 5 – юридическая.

Отсутствие жесткого законодательства в вопросах применения допинга может рассматриваться как одна из причин практического его применения спортсменами. Госдума РФ

на пленарном заседании 3 ноября 2016 г. приняла федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)», который был одобрен Советом Федерации 16 ноября и подписан Президентом РФ 22 ноября 2016 года. Таким образом, закон дополняет Уголовный кодекс РФ и Уголовно-процессуальный кодекс РФ статьями, в соответствии с которыми тренеры и спортивные врачи, дающие спортсменам допинг или склоняющие их к этому, будут привлечены к уголовной ответственности.

Причина 6 – политическая.

Сегодняшнюю обстановку вокруг российской олимпийской сборной следует рассматривать в контексте политических событий, которые связаны с международной деятельностью России и ее ролью в мировом сообществе [2]. Не нравится ряду стран политическая мудрость России в ряде международных событий, ее борьба с терроризмом, неработающие санкции против страны, ее стабильная экономика, приходящая государственная самодостаточность и открывающиеся социальные перспективы. Как отмечает Маркус Годвин (The Duran), – «олимпийский допинговый скандал не связан с обманом или допингом в спорте, а является частью идущей западной политической кампании против президента Путина и России. Ожидалось, что, если Россия будет исключена из участия в Олимпийских играх, то тогда знаменитые спортсмены, политики и российская общественность начнут винить в этом их президента и правительство. И последует дворцовый переворот или цветная революция наподобие той, что была организована в Киеве».

На Россию оказывается мощное политическое давление, проецируемое через спорт. Допинговые скандалы – это средство сведения счетов и элемент глобальной спортивно-политической конкуренции. Не исключено, что в мире существует мощное антироссийское лобби, причем отнюдь не спортивное. Всем нам понятно, где находится ядро этого лобби – в США, хотя и в Европе у него найдется немало сторонников. Так вот, именно это лобби заинтересовано в том, чтобы лишить Россию прав участия в Олимпиаде, раз уж с Чемпионатом мира по футболу ничего не вышло.

Одна из важнейших инсинуаций противников России – стремление из нее сделать «ось зла», выпихнуть из международного спортивного движения, и главное – лишить права проведения Чемпионата Мира по футболу 2018 года. Боятся, что миллионы телезрителей увидят процветающую Россию, великую спортивную державу, демократические социальные институты, простую непринужденную жизнь россиян. Этого и боятся лоббисты – чтобы мир узнал Россию такой, какая она есть!

Литература:

1. Платонов, В. Н. Допинг в олимпийском спорте // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. литература, 2015. – Часть XV. – Гл. 52. –С. 1177-1231. *2.* Платонов, В. Н. Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления / В.Н. Платонов // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы международ. науч. конгресса (г. Кишинев, Молдова. 5-8 октября 2016 г). – Кишинев, 2016. – Т. 1. – С. 287-297. *5.* Путин признал провал российской системы антидопингового контроля // Интерфакс: Олимпизм. – – Режим доступа: https://sport.mail.ru/news/olympics/28928716/?frommail=1. – Дата обращения: 1 марта 2017 г. *3.* Цуканова, Е. Г. Российский спорт в проекции допинговых скандалов / Е.Г. Цуканова, В.Г. Бочарова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXVI международ. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся (23-25 сентября 2016 г). – Коломна: ГСГУ, 2016. – С. 581-584.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Браташова Р. В.

Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. ГБОУ «Гимназия № 1532». г. Москва, Россия.

Обучение в высшем профессиональном заведении совпадает с новой стадией психологического развития человека, со стадией активной социализации и формирования зрелой личности, интенсивным интеллектуальным и нравственным развитием, моделированием жизненного пути в целом [1, 2]. Молодой человек, входя в вузовскую среду, попадает в совершенно новый для него мир взаимоотношений с курсом, группой и преподавателями. И от того, насколько подросток смог приспособиться в общении с новыми людьми с различными взглядами, интересами и опытом, смог влиться в студенческую группу зависит успешность студента в обучении. Однако большая часть современной молодежи не способна самостоятельно приспосабливаться и полноценно развиваться в изменяющихся условиях труда и деятельности, и учебно-воспитательный процесс, организуемый вузом, должен помочь студенту как можно быстрее и с наименьшим психическим напряжением включиться в учебную деятельность [3, 6].

Целью данной работы было ускорить процесс адаптации к обучению в вузе студентов-первокурсников Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ, помочь им в образовании коллектива студенческой группы, в развитии дружеских взаимоотношений в коллективе, повысить интерес к вузовской среде.

Особенностью нашей работы со студентами-первокурсниками было введение в рамки учебных занятий по физической культуре коллективных игр на сплочение группы, улучшение взаимодействия членов студенческой группы, приобщение студента к коллективным ценностям группы, на создание у каждого участника группы чувства «причастности». Занятия с включением игр проводились 1 раз в неделю. Всего за учебный год было проведено 30 таких учебных пар с перерывами на зачетно-экзаменационную сессию и студенческие каникулы.

Для примера приведем несколько игровых упражнений, которые хорошо обучают взаимодействию и взаимопонимание между членами группы. Игра *«Поздороваться за руку»* проводится в начале учебного года, когда студенты еще малознакомы друг с другом. Правила игры: каждый студент должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством однокурсников. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку, при рукопожатии оба участника обязательно называют свое имя.

В игре *«Расскажи о себе»* играющие разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 с) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 с) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами.

Такие игры проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь), когда члены студенческой группы только знакомятся и привыкают друг к другу.

Далее были введены игры, связанные с прямым физическим контактом между студентами. Игры на поддержку и опору, на выполнения заданий, где студенты держатся за руку товарища (игра «Три пальца») или когда они оказываются в ситуации, что справиться с условиями игры в одиночку невозможно (игры ««Носок-пятка», «Все на борт»). В результате таких игр растет ощущение доверия между членами группы, а ситуации взаимной поддержки и помощи переноситься в повседневную студенческую жизнь.

Однако положительное действие игр будет лишь в том случае, когда «игроки» принимают добровольное участие в происходящем. Ни в коем случае не следует привлекать студента к участию в играх принуждением, и если человек явно «выпадает» из команды не нужно его заставлять. Необходимо учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности характера каждого студента, и если следовать этим несложным правилам, игры в конечном результате дадут свой положительный эффект [4].

В процессе работы с первокурсниками проводилась диагностика, для чего использовались тест «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) и опросник «Оценка профессиональной дезадаптации» (О.Н. Родина, М.А. Дмитриева) [5].

Исследование показало, что в целом результаты работы, направленной на ускорение адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе с помощью применения коллективных игр на сплочение группы дали положительную динамику. Так, если в начале нашего эксперимента мы выявили заниженную самооценку у 32 % студентов-первокурсников, то уровень самооценки студентов значительно повысился и на конец учебного года процент студентов в группе с заниженной самооценкой составил всего 11%.

Первичное исследование по оценке профессиональной дезадаптации помог нам выявить высокий уровень дезадаптации у 11% вновь поступивших в институт студентов, умеренный уровень дезадаптации оказался у 31% обследуемых студентов, низкий – у 58%. В конце учебного года высокий уровень дезадаптации не показали ни один студент, умеренный уровень снизился до 27%.

В совокупности результаты эксперимента показывают, что проведение коллективных игр на сплочение коллектива в рамках учебных занятий по физической культуре помогают созданию благоприятного климата в студенческой группе и в институте, что не может не влиять на успешный и ускоренный процесс адаптации студентов-первокурсников к условиям вузовской среды.

Литература:

1. Андреева, Д. А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вуз. – М: Человек и общество, 2006. – 451с. *2.* Карякин, А. М. Командная работа: основы теории и практики. – М.: ЭКОНОМ-Про, 2004. – 370 с. *3.* Платонов, Ю. П. Психология коллективной деятельности: теоретико-методологический аспект. – Ленинград: издательство Ленинградского университета, 1990. – 184 с. *4.* Родионов, В. А. Студенческая жизнь: инструкция по применению: методическое пособие. Адаптационный тренинг для студентов 1 курса психологических и педагогических факультетов / В.А. Родионов, Т.Ю. Морозова, М.А. Ступницкая. – М.: МГПУ, 2010. – 102 с. *5.* Романова, Е. С. Психодиагностика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с. *6.* Уварова, М. В. Коллектив как форма сплочения студенческой группы / М.В. Уварова // Молодежь и наука: реальность и будущее: материалы II международ. научн.-практ. конф. – Невинномысск: НИЭУП, 2009. – С. 467–469.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ И ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Готовцев Е. В.*, к.п.н., доцент, мастер спорта.*
Воронежский государственный технический университет.
Машошина И. В.*, к.п.н., мастер спорта.*
Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж, Россия.

Аннотация. Русская лапта является популярным видом спорта, которым с интересом занимаются, развивая и совершенствуя свои физические способности, тысячи юношей и девушек. Игра в лапту зародилась в глубокой древности. Более тысячи лет живет эта игра в на-

роде. При Петре I игру применяли как средство физической подготовки солдат. В годы гражданской войны в лапту с удовольствием играли красноармейцы, чтобы поддержать боевую форму. В нее играли все – и взрослые, и дети. Но в 60-70-х гг. двадцатого века развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Только к концу 80-х годов несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Благодаря кропотливой работе энтузиастов народной игры, которые обобщили имеющиеся и разработали современные правила, лапта обрела второе дыхание. Успех лапты был обусловлен самозабвенной работой подлинных любителей этой старинной русской игры.

Ключевые слова: лапта; «русская» лапта; история спортивной лапты в Воронеже; первый Чемпионат РСФСР по лапте 1958 года; Спартакиада народов РСФСР 1959 года; воронежские спортсмены – трехкратные чемпионы РФ по лапте; воронежские спортсмены – шестикратные победители Кубка РФ по лапте; воронежские спортсмены – чемпионы 2016 г по мини-лапте; Воронежская региональная общественная организация (ВРОО) «Федерация русской лапты и национальных видов спорта»; Воронежская областная общественная организация (ВООО) «Федерация лапты»,

Когда-то лапта широко культивировалась во многих коллективах физической культуры Воронежской области. Как результат – победы воронежских спортсменов на соревнованиях различного масштаба.

Летом 1958 года в Воронеже на стадионе «Динамо» состоялся I Чемпионат Российской Федерации по лапте. В нем приняли участие девять сильнейших команд нашей республики. Команды были распределены на две группы, победителями которых стали команды Воронежа и Оренбурга. 22 августа 1958 года состоялся финальный поединок между ними. Выиграв матч со счетом 23:9, воронежцы завоевали звание Чемпионов РСФСР.

Воронежские лаптисты стали серебряными призерами Спартакиады народов РСФСР, которая проходила в Ленинграде в 1959 году, уступив в финале в упорной борьбе (10:14) команде Московской области – победительнице спартакиады.

Возрождения лапты на Воронежской земле пришлось ждать 40 лет.

Развитие этой старинной, исконно русской игры в этом регионе актуально в связи с распоряжением Администрация Воронежской области от 27.10.98 №1487-р «О развитии русской лапты». В нем говорится, что в связи с исторически сложившимися условиями развития лапты в Воронежской области и ее широкими возможностями в развитии основных физических качеств детей, подростков и других категорий населения комитету по образованию, начиная с 1998/99 учебного года, включить русскую лапту в программу физического воспитания учащихся в учебных заведениях области, ввести специализацию по лапте на кафедрах физического воспитания, рассматривать русскую лапту как приоритетный вид спорта в универсиадах студентов; комитету по физической культуре и спорту проводить ежегодные областные соревнования среди всех слоев населения по русской лапте, открыть отделения русской лапты в детско-юношеских спортивных школах города и области, использовать разносторонние возможности лапты в организации активного досуга населения по месту жительства, учебы и работы.

Реализация данного постановления позволила спортсменам Воронежской области добиться высоких результатов на Чемпионатах России. Вновь воронежские спортсмены приняли участие в Чемпионатах России по лапте в сентябре 1998 года. Успех выступления команд Воронежской области во всероссийских соревнованиях связан с именами таких тренеров, как Е.В. Готовцев, А.М. Лимарь, Е.Е. Болдинова, Л.П. Карпов, Т.П. Высотина, В.С. Берин, Э.А. Чудаков, В.А. Голов, С.И. Шедогубов, М.С. Смотров и других. Сборные мужские команды Воронежской области трижды становились Чемпионами России по лапте (русской лапте) – 2000, 2007, 2009 гг., Чемпионами России по лапте (мини-лапте) – 2016 г., шесть раз облада-

телями Кубка России по лапте (русской лапте) – 2003, 2007, 2009-2012 гг., женская сборная команда стала первым Чемпионом России по лапте (русской лапте) в 2000 г., а также чемпионом по лапте (мини-лапте) в 2011 гг., обладателем Кубка России по лапте (русской лапте) – 2011 г. За эти годы подготовлено 30 мастеров спорта России по русской лапте, среди них: С.Костырин, В.Дрогин, А.Карпов, С.Кретинин, А.Демидов, Д.Меденцев, В.Меденцев, А.Барабанов, Е.Батищев, А.Зайцев, Е.В.Готовцев (2000 г.), А.Гудзь, Д.Прядкин, П.Шарапов (2003 г.), В.Высотин, М.Высотин, В.Зюзин, Е.Сказоватов, С.Кузьмин, А.Карелин, С.Голов, Е.Зайцев (2007 г.), Е.Струков, Е.Попов, А.Двойцын, С.Шедогубов, А.Ильиных, Д.Судияров, А.Трифонов, А.Селимханов (2011 г.).

Спортсмены, тренеры, любители русской лапты Воронежской области в период 1995-2010 гг. были объединены в региональную общественную физкультурно-спортивную организацию (ВРОО) «Федерация русской лапты и национальных видов спорта». Долгие годы Федерацию возглавлял Н.С. Сапелкин, исполнительным директором Федерации являлся Л.П. Карпов. Они сделали очень многое для развития русской лапты в Воронеже.

Спортивный календарь Федерации был представлен многочисленными круглогодичными соревнованиями. Ведущим видом спорта, культивируемым Федерацией, являлась русская лапта. В зимнее время любители мяча и биты соревновались в закрытых помещениях – мини-лапта; в весеннее, летнее и осеннее время (с марта-апреля по ноябрь) игроки состязались на открытых спортивных площадках – классическая русская лапта; в период солнечного летнего времени играли на песке – пляжная лапта. Федерация русской лапты и национальных видов спорта, кроме спортивной и организаторской деятельности, вела большую работу по пропаганде не только русской лапты, но и других национальные видов спорта и народные игр, таких как русские шашки, русские городки, гиревой спорт и т.п. Организация ликвидирована 27.05.2009 года, причина – прекращение деятельности юридического лица в связи с исключением из ЕГРЮЛ на основании п.2 ст.21.1 ФЗ от 08.08.2001 №129-ФЗ. Последняя запись в ЕГРЮЛ внесена 03.06.2009 г., причина – внесение сведений о регистрации в ФСС РФ.

В этот период, как и на Всероссийском уровне, шло формирование организационно-управленческих структур руководства данным видом спорта. Еще в 2011 году была учреждена Воронежская областная общественная организация (ВООО) «Федерация русской лапты», которая выражала интересы спортсменов и физкультурников, занимающихся русской лаптой на территории Воронежской области (председатель федерации – МС России С. Костырин, главный тренер сборных команд – МС России, канд. пед. наук, доцент Е.В. Готовцев). Организация имела свои структурные подразделения во всех районах Воронежской области и города Воронежа в виде спортивных классов, групп, секций, отделений на базе общеобразовательных школ, учебных заведений профтехобразования, ВУЗов, ДЮСШ по русской лапте. Местные физкультурные организации по русской лапте в той или иной форме были активны в Анне, Нововоронеже, Таловой, Хохле, Верхней Хаве, Новой Усмани и других муниципальных районных территориях и городских округах. Однако в последующем, данная федерация не прошла аккредитацию местного органа управления развитием физической культуры и спорта в Воронежской области, и двоевластие превратилось в мононополию одной из федераций. Вновь в 2012 году были подтверждены полномочия проведения официальных соревнований и календарного плана спортивных мероприятий Воронежской области у ВРОО «Федерации русской лапты и национальных видов спорта».

Итак, Воронежская областная общественная организация «Федерация русской лапты» зарегистрирована 28 октября 2011 года (Управление Федеральной Налоговой Службы по Воронежской области). Организационно-правовая форма – общественные и религиозные организации (объединения). Виды деятельности – деятельность по организации отдыха и развлечений, культуры и спорта; прочая деятельность в области спорта. Президент ВООО ФЛ – Сергей Костырин, вице-президент ВООО ФЛ – Сергей Шедогубов.

Представители Федерации повели активную работу по развитию и пропаганде русской лапты. Уже на первом этапе реализации областного календаря соревнований по русской лапте в период 7-11 ноября 2011 года в Воронеже состоялся Чемпионат России по минилапте. Общее руководство проведением Чемпионата осуществляли Федерация русской лапты России, управление физической культуры и спорта Воронежской области, ГБУ ВО ЦСП СК по ИВС «ШВСМ», ВООО «Федерация русской лапты». На чемпионате России успешным выступлением следует признать победу женской команды ШВСМ Воронежской области, а вместе с тем выполнение требований и условий ЕВСК 2010-2013 гг. в части присвоения звания «Мастер спорта России». Победителями стали: М.Соскова, И.Машошина, Л.Петрова, Н.Подкуйко, А.Бартенева, А.Шлыкова, О.Шалашова (Стрекалина). Старший тренер – Е.Готовцев, тренер – Е. Болдинова.

Это был период двоевластия в российских управленческих структурах по развитию вида спорта лапта, смены руководящего состава, предоставление права проведения всероссийских соревнований другой федерации. Зеркальным образом эта двойственность отразилась и в работе местных организаций.

Приказом Минспорта РФ от 20.05.2013 года № 277 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин ... и внесении изменений... » было изменено название вида спорта «русская лапта» на «лапта». Сегодня лапта в Воронеже и Воронежской области развивается под эгидой «Федерации лапты». Согласно приказа Управления физической культуры и спорта Воронежской области от 2 ноября 2015 г. №1034-ОД «О государственной аккредитации общественной организации и наделении ее статусом региональной спортивной федерации по виду спорта «Лапта», и в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», законом Воронежской области от 02.07.2008 года № 57-ОЗ «О физической культуре и спорте в Воронежской области» и другими нормативно-юридическими документами, принято решение ....аккредитовать Воронежскую областную общественную организацию «Федерация лапты» и наделить ее статусом региональной спортивной федерации по виду спорта «Лапта» до 01.11.2019 года.

Лапта, став новым видом спорта, будучи включенной во всероссийский реестр видов спорта, потребовала научно-методического обеспечения подготовки игроков в лапту, ведь о каких-либо исследованиях в прошлом не было и речи. Сначала это были небольшие тезисы и статьи по тем или иным проблемам. Несколько позднее исследования стали носить более глубокий научный и системный характер. Отметим научные достижения ряда специалистов Воронежской области, защитивших в последние годы свои научные работы на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Это диссертации Е.В. Готовцева «Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования (2004, научный руководитель – д.п.н., профессор Г.Н. Германов)», Г.Н. Германова на соискание ученой степени доктора педагогических наук «Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе», в которой одна из глав посвящена спортивной подготовке игроков в лапту. Материал русской лапты стал внедряться в образовательные программы средних общеобразовательных учреждений, что отражено в диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук И.В. Машошиной «Разработка вариативного компонента программы физического воспитания учащихся VII-IX классов общеобразовательной школы на основе использования двигательных заданий материала русской лапты (2013, научный руководитель – д.п.н., профессор Г.Н. Германов)», подготовлены многие монографии, ряд учебных пособий для студентов ВУЗов, в том числе Е.В. Готовцева, Г.Н. Германова «Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации (2006)», «Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту

: метод. рекомендации (Воронеж, 2006)», Е.В. Готовцева, Г.Н. Германова, И.В. Машошиной «Русская лапта на уроках физкультуры в школе[2]: учеб. пособие» (Воронеж, 2011) и другие. Данное пособие стало победителем Всероссийского конкурса среди субъектов РФ на лучшее книжное издание о физической культуре и спорте в 2012 году в номинации «Лучшее книжное издание, посвященное национальным видам спорта».

Лапта в Воронеже и Воронежской области приобретает новый импульс развития. В период 18-24 апреля 2016 года в городе Сенгилей Ульяновской области прошел Чемпионат России по мини-лапте, в котором приняло участие 10 мужских команд, а победителем соревнований стала команда Воронежской области. Мы надеемся, что застой в работе ВООО «Федерация лапты» преодолен. К тому же, многие воронежские чемпионы-лаптисты участвуют в соревнованиях по другим видам спорта, и добиваются определенных успехов. Так, например мастер спорта РФ по легкой атлетике, победитель Чемпионатов России по русской лапте (2011 г) и мини-лапте (2011 г) И.В. Машошина стала чемпионкой мира в командном зачете в пожарно-спсасательном спорте (Санкт-Петербург, 2015 год).

Литература:

1. Готовцев, Е. В. Анализ состязательной нагрузки и структуры соревновательных действий юных и квалифицированных игроков в русскую лапту / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 50-54. *2.* Готовцев, Е. В. Нормативные требования в учебной программе ДЮСШ И СДЮШОР по русской лапте / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. – 2004. – № 5. – С. 30-36. *3.* Готовцев, Е. В. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – Т. 18. – № 4. – С. 24-31. *4.* Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с. *5.* Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТАХ КАК ПРОЦЕСС ПРИВЛЕЧЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ

Дедловский М. А., *Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. г. Казань, Россия.*

Аннотация. Волонтерство или волонтерская деятельность – это предоставление услуг без денежного вознаграждения. Волонтерам не выдают денежный эквивалент, но порой они получают большее. Ведь студенты, которые вовлечены в такую деятельность, получают незаменимый опыт общения, взаимодействия, изучение новых видов деятельности, а так же видят спортсменов различного уровня или новые объекты соревнований изнутри, которые не часто транслируются на телевидении.

Ключевые слова: студенты, волонтеры, массовый спорт, зрелищность, эстетика, мотивация, личностное развитие, профессиональный рост.

Современные масштабные комплексные соревнования, какими явилась Всемирная Универсиада 2013 года в Казани, не возможны без волонтеров. Волонтеры выполняют различные функции, начиная с сопровождения команд или различных делегаций, и заканчивая

[2] Режим доступа: http://ruslapta.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=320:2012-03-16-05-01-31&catid=35:2011-07-17-13-45-43&Itemid=545

обеспечением бытовых удобств в месте проживания спортсменов и сопровождающего их персонала. Волонтерами спортивных объектов зачастую становится молодежь студенческого возраста, эта самая активная часть населения, способная к быстрому обучению, идущая легко на контакт, и на такие мероприятия часто привлекают студентов, имеющих спортивную подготовку, но не только [4]. Был проведен опрос среди студентов не спортивных направлений и получены следующие результаты: из 112 опрошенных человек (62 девушки и 50 юношей) выразили желание проявить себя в волонтерской деятельности 47 % первокурсников, 22 % студентов второго курса, 20 % студентов третьего курса, 18 % студентов четвертого курса, 5 % магистрантов. На вопрос, занимались ли вы в системе массового спорта до работы волонтером, 67 % ответили, что не участвовали, 23 % иногда участвовали, 22 % всегда старались участвовать в массовых спортивных мероприятиях.

Во время работы на спортивных объектах, волонтеры видят красочные мероприятия, такие как открытие и закрытие соревнований, чествование победителей или встречи со спортсменами. Это – эстетический аспект, который привлекает своей красочностью, музыкальностью и новыми положительными эмоциями [1]. Такая красочная сторона мотивирует студентов к массовым мероприятиям, в которые они готовы погружаться и получать не только знакомства, эмоции, но и моральную готовность к увеличению двигательной активности. Зачастую видя результаты спортсменов во время соревнований, их настрой, целеустремленность и решительность, студенты волонтеры мотивируются на достижение своих собственных целей и задач в пространстве массового спорта.

После непосредственного практического погружения в деятельность волонтера, более 89 % студентов отметили стойкое решение вести здоровый образ жизни и увеличить свою двигательную активность в связи с привлекательным зрелищем спортивного соревнования. Большая часть студентов волонтеров – 79 % проявили желание продолжить деятельность, связанную со спортом – в роли судей, инструкторов, помощников тренеров и т.д. На наш взгляд, участие студентов в волонтерской деятельности является иллюстрацией эстетики спорта [1], пропагандой здорового образа жизни, примером формирования мотивации к занятиям массовым спортом.

С целью продуктивного погружения в волонтерскую деятельность необходимо способствовать внедрению новых форм занятий, связанных с физической культурой [5]. Разнообразие информации и разносторонность учебно-профессиональных навыков, полученных в связи с выполнением обязанностей инструктора и судьи по спорту, внедрение большего объема судейских практик даст студенту возможность быть уверенным потребителем физических упражнений не только в будущей профессиональной деятельности, но и быть подкованным к волонтерской деятельности на спортивных объектах [2, 3]. В заключении мы хотели бы остановиться на важности волонтерской деятельности, как для организаторов спортивных мероприятий, так и для самих волонтеров. Полученный волонтерский опыт влияет на личностное развитие студентов, на профессиональный рост, а так же на рост положительной мотивации к занятиям массовым спортом.

Список литературы

1. Дедловская, М. В. Эстетические аспекты спорта / М.В. Дедловская, М.А. Дедловский // Вестник научных конференций. – 2016. – № 1- 5 (5). – С. 62-63. *2.* Дедловская, М. В. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина // Вестник научных конференций. –2016. –№ 7-3 (11). – С. 29-30. *3.* Золотухина, И. А. Развитие физической культуры и спорта среди учащейся молодежи / И.А. Золотухина, Е.В. Беликова, М.В. Дедловская // Наука сегодня: опыт, традиции, инновации: материалы международ. конф. – Казань: Научный центр «Диспут», 2016. – С. 145-147. *4.* Золотухина, И. А. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Біологічний

вісник Мелітопольского державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького. – 2015. – Т. 5. – № 1а (14). – С. 55-58. 5. Золотухина, И. А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредством внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И.А. Золотухина, М.В Дедловская // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 4 (59). – С. 82-85.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Зуев С. Н.*, д.п.н., профессор,* ***Рахматов А. И.****, к.п.н., профессор,*
Цой О. Е, *к.п.н., доцент,* ***Андреева Е. Ю****., старший преподаватель*
Российская таможенная академия.
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II.
г. Москва, Россия.

В России, как и во всем мире, появилась необходимость не только борьбы с распространением наркотиков, но и в профилактике наркомании, особенно среди молодежи. Профессиональные комплексные программы лечения и реабилитации наркозависимых работают в большинстве развитых стран Европы, США, Японии, т.е. там, где есть возможность применения высоких медицинских технологий. В программах участвуют профессиональные медики: наркологи, психологи, психиатры, хирурги, анестезиологи. Эти программы, на наш взгляд, были бы более Эффективными при привлечении специалистов физической культуры.

Например, введенные в организм наркотики вызывают особое состояние эйфории (возбуждения), которое сопровождается подъемом настроения. Физические упражнения повышают в организме человека уровень эндорфинов – гормонов «счастья» и могут в какой-то степени «замешать» употребление наркотиков без вреда, а в большинстве случаев, и с пользой для здоровья. В настоящее время с наркозависимыми людьми для поддержания физического и психического здоровья специалисты начинают широко применять немедикаментозные методы, опирающиеся на богатый опыт традиционных восточных гимнастик. Все это область знаний и умений специалистов физической культуры.

С помощью направленного применения физических упражнений можно воздействовать почти на все функции организма. Наркотические вещества накапливаются в организме человека в жировых клетках. Регулярные интенсивные физические нагрузки уменьшают с помощью расщепления размеры жировых клеток, тем самым, способствуя выведению наркотиков из них в кровь. Кровь при их определенной концентрации очищается лучше при физической работе. И здесь необходима совместная работа специалистов физической культуры с медиками.

Результаты исследований, проведенных в московских вузах, позволяют с уверенностью сказать, что воспитать молодых людей так, чтобы им даже в голову не пришло употреблять наркотики, в наше время практически невозможно. Запреты в данном случае не эффективны. Следовательно, необходимо формировать у студентов психологическую устойчивость к наркотикам и ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Основным источником информации и знаний о ЗОЖ в вузах являются учебные занятия по физической культуре и особенно лекции по теоретическому разделу программы, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, где эти знания и необходимая информация детализируются, даются средства и методы организации ЗОЖ отдельно по каждому составляющему компоненту. Можно сказать, что почти вся программа по физической культуре для высших учебных заведений – это программа ЗОЖ, выработка умений, навыков, знаний в его формировании. Целью физического воспитания студентов является формирова-

ние физической культуры личности и потребностей в ЗОЖ как основе профессиональной и социальной активности [1].

Для достижения заявленных целей преподавание физической культуры должно осуществляться на основе профессиональных, оздоровительных и информационных технологий, которые базируются на достижении новых методов обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Комплексный контроль над уровнем физического состояния студентов требует, чтобы в ходе учебного процесса осуществлялся постоянный мониторинг различных показателей и, в первую очередь, связанных с физической и психической работоспособностью, функциональным состоянием [2].

Применение автоматизированных систем позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания студентов. Это даст возможность анализировать психофизическое состояние каждого студента, делать прогноз и выявлять риск возможных отклонений в различных системах, составлять индивидуальные программы занятий с учетом физического развития, физической подготовленности, функционального и психического состояния организма. Такой анализ дает возможность непосредственно самим студентам участвовать в своем психофизическом совершенствовании [3]. Это должно явиться мощным фактором их отвлечения от вредных привычек и в частности от применения наркотиков.

Профилактика наркомании в вузах может осуществляться только при активном включении самого студента в этот процесс. Поэтому мотивация является мощным социальным и психологическим движителем любой человеческой деятельности и важной частью учебной программы по физической культуре, обеспечивающей выработку, поддержание интереса и потребности к ведению ЗОЖ будущего специалиста [4].

Возможности профилактики наркомании среди студентов в значительной степени определяется наличием учебно-методического обеспечения и в современных условиях полностью зависят от квалификации преподавательского состава кафедр физического воспитания. Для воспитания психофизических качеств студентов вузов используются такие виды спорта как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, спортивные игры.

Назрела необходимость в создании целостной системы научно-обоснованной программы коррекции и профилактики наркомании. В качестве медико-биологических методов коррекции можно использовать оптимальную двигательную активность, рациональные режимы труда и отдыха, питания и сна. С помощью психологических методов на младших курсах необходимо, прежде всего, сохранить и укрепить психическое здоровье студентов, благодаря ведению ЗОЖ, соблюдению культуры учебного труда и межличностного общения и поведения, созданию условий для предупреждения нервно-эмоционального, психофизического утомления, используя для этого специальные физические упражнения, а также формирование целевых жизненных установок [5].

Психологические методы на старших курсах должны быть направлены на формирование профессиональной ориентации, самоуправление и самоорганизацию студентов с использованием психической саморегуляции и мотивацию к профессиональной деятельности. Желательно применять модернизированные методики аутотреннинга, представляющие собой специально разработанные приемы для психокоррекции с использованием навыков мышечного расслабления и дыхательных упражнений с удлиненной фазой выдоха.

Внедрение предложенных форм, средств и методов физической культуры в быт наркозависимых студентов высших учебных заведений позволит существенно сократить их число.

Литература:

1. Цой О.Е., Резенова М.В., Зуев С.Н. Современные информационные технологии обучения в высшей школе. Педагогические науки. 2012. №1. С. 64-69. *2.* Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Компоненты оценки профессиональной психофизической готовности студентов Российской таможенной академии. Современная наука: актуаль-

ные проблемы и пути их решения. – 2014. – № 12. – С. 114-116. *3.* Зуев С.Н., Сырвачева И.С., Сырвачев В.А. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры. Монография / Российская таможенная академия. Москва, 2014. *4.* Рахматов А.И., Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Сабирова Э.Ф. Повышение мотивации девушек-студенток. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 251-258. *5.* Зуев С.Н., Резенова М.В., Семенова Е.В., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Андреева Е.Ю. Профилактика и реабилитация здоровья человека. Потенциал современной науки. – 2015. – № 4 (12). – С. 159-162.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИНИ-ГОЛЬФА В РОССИИ

Корольков А. Н.*, к.т.н., доцент, магистр физической культуры.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Мини-гольф один из немногих видов двигательной активности инвариантный к возрасту и физическим кондициям игроков. Играть в мини-гольф могут люди практически любого возраста с разнообразными исходными двигательными навыками и степенью физической и координационной подготовленности. По этой причине, мини-гольф часто воспринимается многими людьми как форма досуга, вид отдыха, а не вид спорта. В этом смысле, мини-гольф может быть отнесен к видам деятельности с низкой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и сердечнососудистую систему игроков, видам двигательной активности с низкой конфликтностью, требующим преимущественного проявления специфических координационных способностей [2, 3, 4]. К подобным по своему содержанию видам спорта и рекреации также могут быть отнесены некоторые виды стрельбы, дартс, боулинг, петанг и боулс.

В мини-гольф, хоть раз в жизни играл практически любой человек, ведущий активный образ жизни и отдыхавший на зарубежных курортах. Как видом спорта за рубежом мини-гольфом занимается несколько десятков тысяч человек. Более 50-ти лет действует Всемирная федерация спортивного мини-гольфа, проводятся Чемпионаты Мира и Европы по этому виду спорта. Всемирная федерация спортивного мини-гольфа входит действительным членом в Ассоциацию спортивных федераций Sportaccord.

В России имеется около сотни игроков, которые участвуют в официальных региональных и общероссийских турнирах. Обычно в российских рейтинговых соревнованиях принимают участие три-четыре десятка спортсменов, среди которых за призовые места борются не более 5-7 игроков. В Австрии, например, в Чемпионате страны принимают участие около 100 игроков, худшие из которых показывают результаты, соответствующие второму юношескому разряду по нормам ЕВСК. Большинство российских минигольфистов, продолжает относиться к этому занятию как к форме проведения досуга, а не виду спорта: они практически не тренируются, а спортивная подготовка заключается в многократной игре на поле непосредственно перед соревнованиями; в выборе мячей, которые на их взгляд наиболее часто позволяют попадать в лунки с одного удара. По этой причине и средние, и худшие результаты российских спортсменов гораздо ниже результатов иностранных игроков. Хотя российские юниоры достигают высоких результатов на международной арене. Так Игорь Пантелимонов занял на Первенстве Мира 2014 года 1-е место, а Юлия Корытина показала 2-й результат на Первенстве Европы 2013 года и достигла абсолютно лучшего результата на Чемпионате России 2014 года: 18 ударов на 18 лунок.

В этой связи представляется интересным установить причины и определить тенденции в российском мини-гольфе, необходимые для дальнейшего роста мастерства российских спортсменов.

Как следует из результатов анализа прироста результатов российских юниоров относительно лучшего результата взрослого спортсмена, показанных на Чемпионатах России, и у

девушек и у юношей разница между лучшими результатами взрослых и юниоров сначала резко уменьшается, а затем становится близкой к нулю (меньше 5% относительно лучшего результата). Кроме того, у девушек, начиная с 2014 года, разность становится отрицательной, т.е. девушки начинают показывать абсолютно лучшие результаты. У юношей стабилизация результатов начинается с 2008 года, в котором появляются первые сертифицированные поля для миниатюр гольфа в Москве и бетонное поле в Дагомысе.

Таким образом, улучшение результатов у юношей и девушек произошло вместе с возможностью регулярно тренироваться на полях, расположенных в непосредственной близости от места проживания. Такой же вывод получен и в работах [1, 5, 6]. В соответствии с которыми: одним из факторов достижения высоких спортивных результатов является пространственная доступность полей для мини-гольфа, зависимость мастерства от массовости не является линейной, а массовость в мини-гольфе, в свою очередь, прямо пропорциональна количеству мини-гольф полей. Конечно, как показывает опыт, наличия поля для мини-гольфа недостаточно для формирования мастерства юных игроков. Кроме доступной игровой площадки необходим и тренер, организующий и планирующий тренировочный процесс.

Объем тренировочных воздействий у лучших российских юниоров составляет от двух до трех тренировочных занятий в неделю, на каждом из которых игроки совершают не менее 120 технических действий. Кроме того, многие спортсмены-подростки участвуют в учебно-тренировочных сборах, приуроченных к зимним и весенним школьным каникулам. На этих сборах юные игроки тренируются три раза в день и участвуют в контрольных соревнованиях. Больший объем тренировочных воздействий у юниоров по сравнению с взрослыми спортсменами также является тенденцией роста их спортивного мастерства в мини-гольфе [3, 6].

Тенденция изменения относительных результатов российских юниоров по сравнению с лучшими результатами юниоров в международных турнирах точно такая же, как и у результатов юниоров по сравнению с взрослыми спортсменами. Сначала результаты резко улучшаются, а затем происходит их стабилизация. Но в этом случае, улучшение результатов, видимо, происходит за счет приобретения соревновательного опыта при игре на различных полях, за счет образования вариативного двигательного навыка.

Другой тенденцией достижения высоких спортивных результатов в мини-гольфе является продолжительность занятий этим видом спорта. Как показывает анализ результатов соревновательной деятельности высоких результатов в международных и российских соревнованиях показывают 16-18-ти летние юниоры, которые регулярно занимались мини-гольфом не менее пяти-семи лет. Т.е. все юниоры мастера, занимаясь мини-гольфом, прошли в своем развитии три периода онтогенеза от второго детства до первого зрелого возраста. Известно, при этом, что в период пубертата подростки наиболее восприимчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, проявляющимся в изменении самочувствия, физического, морального состояния, изменении взглядов и поведения. Также можно предположить повышенную чувствительность подростков и к благоприятным тренировочным воздействиям в этот период, которые способствуют росту спортивного мастерства в мини-гольфе, связанного не только с развитием физических и координационных способностей, но и с умением оценивать и регулировать свое психическое состояние при игре.

Изменение содержания тренировочного процесса у некоторых ведущих российских юниоров также является характерной особенностью развития мини-гольфа в России. Как у нас в стране, так и за рубежом преобладающим методом в подготовке юных игроков является метод многократных повторений игровых действий на конкретной площадке, особенно интенсивно применяемый в микроцикл непосредственной подготовки к соревнованиям. Также значительное время в подготовке игроков отводится на выбор и регулирование упругих свойств мячей на каждой конкретной лунке, которые позволяют увеличить вероятность попадания в лунку с одного удара. То есть, до недавнего времени, основное содержание тре-

нировки в мини-гольфе было посвящено внешним «геометрическим» особенностям совершения игровых действий. При этом развитию физических и координационных способностей игроков, которые обеспечивают совершение игрового действия внимания, как правило, не уделялось. Только в последнее время стали разрабатываться методы развития кинестетических ощущений игровых действий в гольфе и мини-гольфе, основанные на физиологических закономерностях восприятия и реализации целенаправленных действий. Кроме того, в ряде работ [1-7] разработаны и апробированы способы развития кинестезии игровых действий с использованием методов сенсорной изоляции, регулирования психических состояний спортсменов на основе естественных физиологических рефлексов. Все эти работы стали основанием для разработки федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу, программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа и примерной программы спортивной подготовки по гольфу.

Таким образом, научное обоснование и разработку учебно-методических трудов по теории и практике спортивной подготовки в мини-гольфе также можно отнести к современным тенденциям развития мини-гольфа в России. В этом направлении наша страна имеет некоторое преимущество по сравнению с зарубежными странами.

Отдельной гуманистической тенденцией развития мини-гольфа в России являются попытки его использования как средства адаптивной физической культуры, как средства социальной реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и депривацией сенсорных систем [7].

Таким образом, к современным тенденциям развития мини-гольфа можно отнести:

дальнейшее увеличение количества спортивных площадок для мини-гольфа в России, являющееся предпосылкой для роста популярности массовости этой спортивной дисциплины;

рост объема тренировочных воздействий у юниоров по сравнению с взрослыми спортсменами, способствующий и росту спортивных результатов юных спортсменов;

улучшение результатов юниоров за счет приобретения соревновательного опыта при игре на различных полях, за счет образования вариативного двигательного навыка в соревнованиях различного ранга;

увеличение продолжительности занятий этим видом спорта, включающей периоды второго детства, подростковый, юношеский и первый зрелый возраст;

изменение содержания тренировочного процесса, направленного, прежде всего, на развитие кинестетических ощущений и способы регулирования психического состояния игроков, а не на многократные повторения игровых действий в привычной обстановке;

научное обоснование и разработку учебно-методических трудов по теории и практике спортивной подготовки в мини-гольфе;

использование мини-гольфа как средства адаптивной физической культуры, как средства социальной реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и депривацией сенсорных систем.

Литература:

1. Корольков, А. Н. Доступность спортивных сооружений и массовость в Российском гольфе / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. – № 1. – С. 35-37. *2.* Корольков, А. Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография /А.Н. Корольков // М.: Эдитус, 2015. – 264 с. *3.* Корольков, А. Н. Современные проблемы спортивной тренировки в гольфе / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 1. – С. 10-14. *4.* Корольков, А. Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченов. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 403 с. *5.* Корольков А.Н. Сравнительный анализ развития мини-гольфа в России и Германии / А.Н. Корольков // Теория и методика обучения и воспитания в России и за рубежом : сб. материалов международ. науч. конф. / под

редакцией Е.Д. Нелуновой. – Киров, 2014. – С. 166-169. *6*. Корольков, А. Н. Факторы, определяющие положение игроков в гольф в мировом рейтинге / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 2. – С. 53-55. *7*. Фесенко, В. А. Проблемы спортивной подготовки в гольфе детей с ограничением слуха / В.А. Фесенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т.112. – №6. – С. 198-200.

ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРИЗЫВНИКОВ

Машин В. Н., *к.п.н, доцент*, ***Торкунова О. И.***, *к.псих.н.*, ***Рахметов А. А.***
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина». г. Воронеж, Россия.

Актуальными проблемами физической подготовки и спортивных достижений призывников на сегодняшний день являются недостаточные объёмы спортивной подготовки и, как следствие, снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части призывников, низкая физическая подготовленность к преодолению определенных трудностей, связанных с выполнением задач в специфических условиях военной службы; недостаточное развитие военно-прикладных и технических видов спорта [1].

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих. Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Общими задачами физической подготовки являются: 1. Развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости; 2. Овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания; 3. Воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания; 4. Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности; 5. Формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Для военнослужащих по призыву интенсивность физподготовки составляет не менее 5 часов учебных занятий в неделю плюс утренняя физическая зарядка (ежедневно), спортивно-массовая работа (три раза в неделю) и попутная физическая тренировка. Также для этой категории военнослужащих есть определенные особенности организации физподготовки. С 2014 г. в нашей стране был принят Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Занятия и соревнования по упражнениям комплекса ГТО позволят существенно поднять уровень физической подготовленности призывников.

Подготовка спортсмена мирового уровня, способного достойно представлять страну на Олимпийских играх и чемпионатах мира, требует не только колоссальных усилий тренеров, но и немалых финансовых ресурсов. Для каждого перспективного спортсмена составляется персональный график тренировок, включающий полный цикл учебно-тренировочных сборов, соревнований и т.д., чтобы к ответственным соревнованиям он подходил на самом пике своих физических и психологических сил. Ранее в такой ситуации молодого человека

ставили перед выбором - идти в армию и на этом отбросить свою спортивную карьеру или искать способы уклонения от выполнения долга. Вот почему Верховным главнокомандующим Вооруженными силами было принято решение о создании спортивных рот. В 2013 году в Вооруженных силах были созданы четыре спортивные роты численностью по 100 военнослужащих. Роты дислоцируются в городах Санкт-Петербурге, Балашихе (Московская обл.), Ростове-на-Дону и Самаре.

Военнослужащие спортрот ведут активную спортивную подготовку и участвуют в соревнованиях различного уровня, в том числе международных соревнованиях среди военнослужащих, что позволяет не терять уровень спортивной подготовки и способствует дальнейшему росту их спортивных результатов [2]. Набор спортсменов в спортроты осуществляется по обращению Минспорта России. Критерии для претендентов, которые хотели бы служить в таких воинских подразделений со спортивным «уклоном» достаточно просты - это в первую очередь кандидаты и члены сборной России по различным видам спорта олимпийских дисциплин, Главное – перспектива достижения высоких спортивных разрядов. Комплектование спортивных рот возложено на военные комиссариаты и они должны выявлять талантливых в спорте парней. Поэтому, чтобы попасть служить в спортроту, нужно быть перспективным спортсменом по олимпийским видам спорта. В период прохождения службы, все военнослужащие спортивных рот будут выступать за ЦСКА.

Военно-прикладные виды спорта - это такие виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими своих служебных обязанностей. Поэтому в целях повышения уровня физической подготовленности военнослужащих проводится работа по апробированию новых военно-прикладных видов спорта (спортивных дисциплин). Кроме того, разработан проект норм, требований и условий выполнения спортивных разрядов для «Армейского биатлона». Сейчас продолжается апробация «Зимнего (горного) многоборья», «Военного ориентирования» и «Специальной скоростной стрельбы».

Постоянно ведется работа по совершенствованию содержания физической подготовки в ВС РФ, введены в действие новые упражнения, такие, как: жим штанги лежа, плавание на 50 м, на 300 м, на 500 м, передвижение по узкой опоре, специальные упражнения на полосах препятствий для военнослужащих-женщин и другие, что позволило расширить специфику индивидуальной физической подготовки военнослужащих. В настоящее время идет разработка специальных комплексных упражнений для военнослужащих различных воинских специальностей. Особое внимание уделяется повышению методической подготовки руководителей занятий - командиров подразделений. Для этого в видах и родах войск Вооруженных сил были разработаны и утверждены руководства по физической подготовке.

Спортивно-массовую работу необходимо рассматривать как эффективное средство подготовки военнослужащих к интенсивной боевой учебе и военно-профессиональной деятельности. Для этого больше проводится соревнований и спартакиад по военно-прикладным видам спорта (в том числе с привлечением до 100% личного состава), в процессе которых у военнослужащих формируются важные военно-прикладные двигательные навыки, кроме того, развиваются навыки коллективных и командных действий, и все это на фоне значительных физических и эмоциональных нагрузок. В целях стимулирования военнослужащих к высоким достижениям в спорте в 2014 году было введено в действие Положение о награждении военнослужащих нагрудным знаком «Воин-спортсмен» и учреждена медаль Минобороны России «За отличие в соревнованиях» [2].

В 60-80 годы XX в. массовые, военно-прикладные и технические виды спорта, туризм, а также комплекс ГТО были неотъемлемой частью жизни большинства граждан. В общественных организациях, крупнейшей из которых являлся ДОСААФ, занимались люди от 14 до 60 лет, и как результат – призывной контингент в то время в целом отвечал требованиям во-

енной службы. Сейчас же большая часть общественных спортивных организаций не решает данной задачи, поскольку в своей работе делают основную ставку на коммерческие виды спорта или спорт высоких достижений. Изменение этой ситуации является актуальной для сегодняшнего времени.

Литература:

1. Орлов, А. В. Этические и социально-психологические факторы адаптации призывников // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 1 (6). – С. 209-214. *2*. Специальная скоростная стрельба и военное ориентирование: что ждет призывников. [Электронный ресурс]Режим доступа: http://24news.club/2015/01/13/

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ – ОДНО ИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мирошина Е. Н.*, к.п.н., доцент.*
Рязанский институт развития образования. г. Рязань, Россия.

Проводимая в последнее время государственная политика в области физической культуры и спорта положила начало модернизации физической культуры и спорта среди детей, юношества и молодежи. В соответствии с поручением Президента РФ была разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года [1]. В данном документе обозначены проблемы, возникшие в сфере физической культуры и спорта страны в середине текущего десятилетия, которые существенно затрудняют развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказываются на конкурентоспособности российского спорта.

На основе данной Стратегии и других нормативно-правовых документов была разработана Программа Рязанской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики на 2015-2020 годы» [2]. В Программе также обозначены проблемы, существующие в сфере физической культуры и спорта в регионе в настоящее время, а именно:

– недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, отсутствие целенаправленной системы отбора и подготовки спортивного резерва как основополагающего фактора развития спорта высших достижений;

– недостаточное количество профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта. Доля работников со специальным физкультурным образованием составляет 68,4%.

В связи с возникшими проблемами, были определены цели региональной Программы: создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни; повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений.

В настоящее время в регионе, в рамках реализации Программы проводится огромная работа по пропаганде здорового образа жизни среди населения и привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Для подготовки спортивного резерва, как основополагающего фактора развития спорта высших достижений, необходимы квалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта. Резервы видятся в развитии спортивной науки и медицины, в современном методическом сопровождении детско-юношеского спорта с учетом специфики образовательных учреждений, в совершенствовании системы повышения квалификации тренерско-преподавательского состава.

В связи с этим Рязанским институтом развития образования разработана и успешно реализуется программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» (за период с сентября 2015 года диплом получили 77 человек).

Разработана программа «Адаптивная физическая культура» для повышения квалификации тренеров-преподавателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. На протяжении двух лет в институте осуществляется повышение квалификации тренеров-преподавателей по видам спорта, по темам: «Проектирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с Федеральными государственными требованиями и стандартами спортивной подготовки» и «Управление процессом подготовки спортсменов». На данных курсах тренеры-преподаватели приобретают опыт планирования тренировочно-соревновательного процесса (мезо- и микроциклов), в соответствии с нормативными требованиями по видам спорта с использованием современных технологий, и умение корректировать данный процесс с учетом функционального состояния спортсменов. Оценка функционального состояния спортсменов осуществляется с помощью АПК «Варикард».

На курсах-тренингах по индивидуальной коррекции тренировочного процесса с обучением технологии комплексного тестирования спортсменов, проводится тестирование и определяется уровень развития подкожно-жировой клетчатки у спортсменов; уровень развития силовых качеств; жизненная емкость легких; осуществляется оценка функционального состояния организма и психофизиологических компонентов. Далее на основе индивидуальных показателей спортсменов осуществляется методическое сопровождение по коррекции планов тренировочно-соревновательного процесса.

Предлагаемые курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки позволяют увеличить долю квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта, что должно положительно сказаться на повышении качества подготовки юных спортсменов. Каждому тренеру-преподавателю присущ собственный путь к вершинам педагогического мастерства. Наиболее целесообразным представляется путь рефлексивной практики, т.е. непрерывное обновление собственного опыта на основе использования методов педагогического исследования. Речь идёт об овладении тренерами-преподавателями культуры исследовательской работы. Включённость в исследовательскую деятельность способствует осознанию своей творческой индивидуальности.

Реализация программной задачи развития спорта высших достижений предполагает

увеличение количества спортсменов Рязанской области, входящих в составы сборных команд РФ по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, с 34 до 66 человек.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо постоянно самосовершенствоваться, заниматься самообразованием. Направления, в которых тренеру-преподавателю необходимо самообразовываться, могут быть разными: профессиональное (по виду спорта); психолого-педагогическое (ориентированное на учеников и родителей); психологическое (ориентированное на имидж, общение, искусство влияния, лидерские качества и др.); методическое (по педагогическим технологиям, формам, методам и приёмам обучения); правовое (ориентированное на соблюдение правовых норм в области физической культуры и спорта).

Значимой при решении проблемы повышения качества образования в спортивных школах должна стать разработанная Рязанским институтом развития образования, система мониторинга качества. Безусловно, лишь чёткое представление о том, каковы результаты образовательного процесса, дает возможность последовательно и грамотно проводить работу по регулированию и коррекции учебно-тренировочного процесса с целью повышения качества его результатов.

Исходя из вышесказанного, в качестве инструмента для проведения мониторинга эффективности деятельности тренеров-преподавателей спортивных школ были предложены следующие показатели: эффективность учебно-тренировочной работы; совершенствование

профессиональной компетентности; результативность методической и инновационной деятельности; оценка деятельности тренера-преподавателя со стороны родителей обучающихся; дополнительные критерии (награды (благодарности, грамоты) за успехи в профессиональной деятельности и т.д.). Сумма баллов, полученных в результате мониторинга, позволит оценить: какому качественному уровню соответствует деятельность тренера-преподавателя.

Своевременное повышение своей профессиональной подготовки, ликвидация своих профессиональных затруднений позволит тренерам-преподавателям добиваться более высоких результатов в работе с юными спортсменами, а тем, в свою очередь, добиваться более высоких результатов в спорте.

Литература:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р).

2. Государственная программа Рязанской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики на 2015-2020 годы» (Постановление Правительства Рязанской области от 29 октября 2014 года № 310).

СПЕЦИФИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ

***Михайлова Т. В.**, к.п.н., профессор.*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). г. Москва, Россия.

Проблемная ситуация относительно признания профессионально-трудовых отношений в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту обуславливается тем, что на практике этому направлению в вузах физкультурного профиля отводится весьма не значительное внимание, тем самым снижается качество подготовки будущего профессионального тренера [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования – изучить и обосновать специфику трудовых отношений в процессе подготовки тренеров.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 2012 по 2016 гг. на базе института спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Изучение особенностей регулирования трудовых отношений в спортивной деятельности включало в себя проведение опроса (анкетирования) с различными респондентами, обучающихся в институте спорта (тренеры, менеджеры, спортсмены).

Результаты исследования и их обсуждение. Нацеленность на приоритет закона диктует нацеленность на необходимость законодательного закрепления «спортивных переходов». Так, большинство респондентов института спорта считает необходимым законодательно жестко закрепить правила перехода спортсменов из клуба в клуб в системе коммерческого спорта - 72,3% опрошенных, из государственного спорта в систему коммерческого – 74,8%, а также при смене гражданства – 71,4% респондентов.

Только один из десяти респондентов считает необходимым законодательно регламентировать основы перехода спортсменов, а остальные полагают, что необходима специальная договоренность относительно обязательств, ответственности и гарантии для обеих сторон.

Исследованиями установлено, что существенные сдвиги происходят в ранговой структуре факторов, которые должны определять сумму заключаемого спортивного контракта. Поскольку ранговая структура между позициями спортсменов до поступления в институт спорта и после его окончания существенно изменилась, о чем свидетельствует тот факт, что

коэффициент Спирмена по показателям спортсменов в целом вышел на средний уровень взаимосвязи (0,57), а у тренеров и организаторов – даже на низкий уровень (0,36). Обобщая данные можно констатировать об эффективности системы подготовки респондентов в институтах спорта направленной на формирование правовой компетентности.

Программа подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в институте спорта свидетельствует не только в необходимости повышать свою готовность к использованию правовых знаний в повседневной жизни, но и убеждает их в необходимости законодательной регламентации правил перехода спортсменов из системы «государственного» спорта систему коммерческого.

Результаты исследований показали, что современный контингент учащихся начал более серьезно относиться и к проблеме недостаточно мотивированного ухода из института спорта. Этот факт обнадеживает в том смысле, что в условиях заключения контракта в системе «государственного спорта» можно рассчитывать на то, что общественное мнение субъектов спорта при условии целенаправленного правового просвещения будет подготовлено к внесению соответствующих изменений в законодательство.

Правовое воспитание помогло также понять субъектам спорта, что вряд ли стоит рассчитывать на своего рода «спортивную ренту». А ведь многие до того полагали, что спортивную профессиональную деятельность можно считать пожизненно закрепленным социальным статусом (рис. 1).

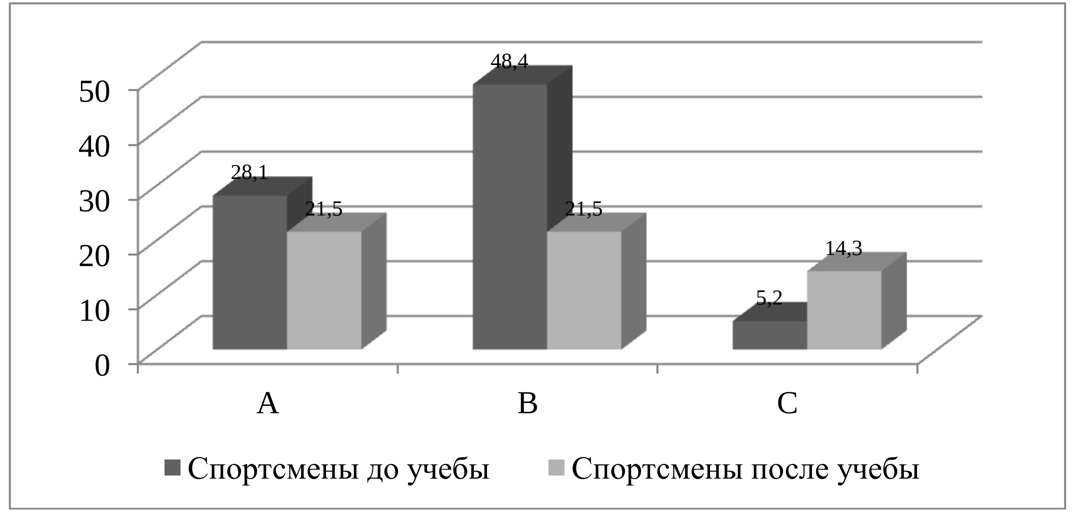


Рисунок 1. Мнение о возможности считать профессиональную деятельность, в том числе и спортивную, пожизненно закрепленным социальным статусом позиции, %

Примечание: А – «Да, если такая деятельность реально нанесла ущерб психологическому, нравственному или физическому здоровью человека»; В – «Да, если такая деятельность предполагает возможность нанесения ущерба психологическому, нравственному или физическому здоровью человека»; С – нет.

Изменение позиций действующих спортсменов, на наш взгляд, вносит определенную позитивность в настрой на свое будущее – они начинают понимать, что уже во время спортивной карьеры в процессе обучения в институте спорта стоит начать заботиться о перспективах «послеспортивной» жизненной ситуации. Иными словами, начнет формироваться установка на индивидуальную социальную защищенность.

Заключение. Подводя итоги проведенному исследованию необходимо констатировать, что, во-первых, он оказался весьма полезным в формировании правовой компетентности респондентов института спорта, во-вторых, он продемонстрировал, что такую учебу следует

проводить со всеми субъектами института спорта, причем на возможно более ранних этапах вхождения в институт спорта. Это поможет им адекватно реагировать на жизненные проблемы и сформирует у них правовую готовность к эффективной организации своей профессиональной деятельности.

Литература:

1 Алексеев, С. В. Спортивное право России / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – 2-е изд., стер. – М.: Юнити: Закон и право, 2007. – 664 с. *2*. Дмитриева, И. К. Принципы российского трудового права: монография / И.К. Дмитриева. – М.: Цифровичок, 2004. – 266 с. *3*. Леонов, А. С. Правовое регулирование труда спортсменов и тренеров: проблемы и перспективы развития: автореф. дис. … канд. юрид. наук / Леонов А.С. – М., 2009. – 29 с. *4*. Михайлова, Т. В. Социально-педагогические и профессионально-трудовые основы подготовки тренеров в институте спорта: монография / Т.В. Михайлова. – 2016. – 178 с. 5. Михайлова, Т. В. Теоретико-методические основы подготовки специалистов в вузах Российской Федерации спортивного профиля: учебно-методическое пособие / Т.В. Михайлова. – М., 2016. – 166 с.

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФГОС ВО НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ТРЕНЕР»

Николаева Н. И., *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта.

Аннотация. В статье рассмотрены теоретико-эмпирические аспекты формирования содержания профессионального образования в сфере физической культуры и спорта на примере Государственных образовательных стандартов высшего образования. Для определения научных подходов к формированию содержания профессионального образования исследованы и охарактеризованы структурные компоненты стандартов направления «Физическая культура» трех поколений, профессионального стандарта «Тренер», в том числе содержания образования, видов деятельности, которыми должны овладеть студенты в процессе обучения. В статье представлены результаты исследования динамики инноваций, происходящих в системе образовании и их качества.

Ключевые слова: стандарты, содержание образования, профессиональная деятельность, виды профессиональной деятельности, профессиональные компетенции, Болонский процесс.

Сравнительный анализ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) [6] направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура» и профессионального стандарта «Тренер» [5] выявил, что образовательный стандарт не содержит характеристик, касающихся деятельности спортивного тренера. Профессиональный стандарт «Тренер» не содержит компетенций, в соответствии с видами и характеристиками деятельности в разных областях сферы физической культуры и спорта[1, 2].

Цель исследования. Приведение содержания профессионального образования в соответствии с законодательными актами и нормативными документами в сфере физической культуры и спорта.

Результаты и обсуждение. Выпускник, имеющий базовое образование (бакалавр), *не является* универсальным специалистом, *потенциально готовым* к реализации *любого* вида деятельности или их совокупности в указанной сфере. Наши исследования показали, что 64,3 % опрошенных выпускников (РГУФКСМиТ) хотели бы продолжить свое образование [4].

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура [6]: педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская, культурно-просветительская.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с видом профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата, должен быть готов решать соответствующие профессиональные задачи (ФГОС ВО**,** 4.4) [6]:

Для тренерской деятельности: 1) способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции; 2) осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта; 3) организовывать работу малых коллективов исполнителей; 4) работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта; 5) соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

Третья и четвертая задачи не связаны с деятельностью тренера, это деятельность руководителя в сфере ФК и С разного уровня. Пятая задача связана с условиями работы на конкретном рабочем месте, которая также возлагается на руководителя.

Мы сравнили профессиональные задачи, представленные в ФГОС ВО, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», с функциями и видами деятельности, представленными в профессиональном стандарте «Тренер» (табл.1), обнаружили, что они совершенно разные[6].

Таблица 1

Структурная характеристика профессионального стандарта «Тренер»

Квалиф. уровень	Образование; должности	Код ОТФ, функции тренера (обобщенные)
5	СПО в сфере ФК и С; или СПО + дополнительная профессиональная переподготовка в сфере ФКиС; Тренер-преподаватель Старший тренер-преподаватель, Тренер	**A** Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе; **B** Осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки; **C** Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спорт. специализации);
6	ВПО – бакалавриат в сфере ФК и С; или ВПО + дополнительная профессиональная переподготовка в сфере ФК и С Тренер Старший тренер Тренер-преподаватель Старший тренер-преподаватель	**D** Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства; **E** Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства; **F** Подготовка спортивной сборной команды субъекта РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные (9), общепрофессиональные (13) и профессиональные компетенции (тренерская деятельность – 8):

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

– способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

Как видим и компетенции, представленные в ФГОС ВО не соответствуют представленным видам деятельности и задачам. Причем две последние компетенции направлены на спортивное совершенствование студентов, отчего отказались при формировании учебных планов и программ еще в советское время. Эти две компетенции отличают результаты подготовки в соответствии с ФГОС ВО третьего поколения и три + (прикладного бакалавриата) [2,3].

Заключение. 1. При формировании профессионального стандарта «Тренер» руководствоваться соответствующими должности тренера функциями и видами деятельности.

2. При проектировании ФГОС ВО направление «Физическая культура» использовать разработанные в профессиональном стандарте компетенции, функции в соответствии с деятельностью спортивного тренера.

Литература:

1. Валюженич, М. В. Нормативно-правовое обеспечение построения содержания профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / М. В. Валюженич, Н. И. Николаева, В. А. Родионов // Профильная школа. – 2015. – Т. 3. – №. 5. – С. 34-40. *2.* Николаева, Н. И. Анализ соответствия профессионального стандарта «Тренер» нормативно-правовым актам и квалификационным требования / Николаева Н.И., А.П.Матвеев, М.В. Еремин // Теория практика физ. культуры. – 2016. – №6. – С. 9-11. *3.* Николаева, Н. И. Формирование содержания профессионального образования направления «Физическая культура» //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 67-70. *4.* Николаева, Н. И. Профессиональное становление студентов вуза физической культуры и их готовность к будущей профессиональной деятельности// Казанский педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 137-143. *5.* Профессиональный стандарт «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193) [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.garant.ru/produkts/ipo/prime/doc/70595556/ (по состоянию на 29 ноября 2015 г). *6.* ФГОС ВО направление подготовки 49.03.01 Физическая культура (далее соответственно – программа бакалавриата, направление подготовки). ПРИКАЗ от 7 августа 2014 г. N 935.

ЦЕЛЕВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ РЕКЛАМЫ И PR ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВЗРОСЛОГО ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пасечник П. В. *Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации». г. Москва, Россия.*

Сегодня государственная политика совместно с представителями бизнес сообществ, исполнительными местным органами власти, физкультурно-спортивными и иными общественными организациями проводит активную работу по привлечению российского населения к занятиям физической активностью. В настоящее время на периодической основе в целях реализации целевых федеральных и региональных программ развития физической культуры и спорта из федерального и местных бюджетов субъектов Российской Федерации выделяется существенное финансирование для реконструкции и строительства новых спортивных сооружений [1, 4]. Параллельно с этими мероприятиями средствами массовой информацией реализуется антирекламные действия алкогольных напитков, табакокурения, потребления наркотиков и малоподвижного образа жизни. Однако, стоит отметить, что по состоянию на текущий годовой период, количество россиян, регулярно занимающихся ФКиС, значительно ниже, чем в экономически развитых странах [5].

Конечно же, государство и общество заинтересованы в эффективной пропагандистской, просветительской работе и социальной рекламе физической культуры и спорта (ФКиС) среди всех социально-демографических и возрастных групп населения [3]. Однако, на сегодняшний день приоритетной составляющей управления ФКиС, остается детско-юношеский спорт, олимпийское движение и спорт высших достижений, при этом по большей части остается без внимания массовый спорт, основной целью которого является приобщение широких слоев населения, в том числе сегмента занятого населения (от 30 до 59 лет) в национальной экономике.

В данном контексте, хотелось бы обосновать выбранный для исследования возрастной контингент населения, тем, что, россияне в возрасте от 30 до 59 лет относятся к самой многочисленной группе экономически активного населения, оказывающей существенный вклад в социально-экономическое развитие страны посредством создания рабочих мест в предпринимательском секторе, отчислений налогов в местные и федеральные бюджеты собственниками бизнеса, также наемными квалифицированными работниками, работающими в бюджетных организациях.

Сегодня в средствах массовой информации, в том числе на сайтах исполнительных органов власти, достаточно подробно и открыто освещаются принятые законодательные меры, основное предназначение, которых заключается в улучшении условий для занятий ФКиС по месту жительства [4], вместе с тем констатировать факт эффективности внедрения этих мер в действие пока не приходится. Так как доля российских граждан, занимающихся физической активностью по месту жительства или трудовой деятельности от общей численности занятого в национальной экономике населения составляет всего 11%. Статистика, представленных данных Фондом социального страхования Российской Федерации, свидетельствует, что ежедневно около 1 миллиона россиян временно не работают по причине нетрудоспособности, поскольку находятся на больничном листе [2].

Очевидно, что для улучшения образовавшейся ситуации требуется огромная организационная работа, с нашей точки зрения, первостепенно связанная с маркетинговой деятельностью, в частности с рекламой и PR для привлечения взрослого экономически активного населения к регулярным занятиям физической культурой.

В специальной зарубежной литературе по ФКиС сформулировано и обосновано множество положений о том, что без грамотно спланированной рекламной кампании привлечение наибольшего количества людей для занятий физической активностью невозможно. Однако в отечественных научных публикациях, лишь от части обсуждается проблема, также возможные варианты ее решения, связанная с привлечением экономически активного взрослого контингента населения к регулярным занятиям физической культурой посредством применения рекламы и PR. Из чего следует вывод, заключавшийся в необходимости тщательного изучения данного аспекта в спортивной науке.

Литература:

1. Государственная программа «Спорт Москвы» 2012-2018 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sport.mos.ru. Дата размещения информации: 10.10.2016. *2.* Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (рабочая группа). Март 2014 г. URL: www.sportteacher.ru *3.* Распоряжение Правительства РФ от 2 января 2014 г. N 2-р О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70455850/#ixzz4WIiHcgYR. Дата обновления 17.01.2014 г. *4.* Пасечник, П. В. Влияние муниципальных органов власти на приобщение местного населения к занятиям физической культурой и спортом / П.В. Пасечник, Н.В. Филоненко // Самоуправление. – 2016. – № 7-8 (101). – С. 30-32. *5.* Пасечник, П. В. Физическая активность экономически активного населения России: анализ зарубежного опыта, гипотеза решения проблем / П.В. Пасечник, Н.В. Филоненко, Ю. А. Зубарев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград. – 2016. – Т.17. – № 3. – С. 82-86.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОИСК УЧИТЕЛЯ

Погадаев Г. И.*, к.п.н., заслуженный учитель РФ, преподаватель*
Московского областного училища (техникума) олимпийского резерва № 1.
г.о. Краснознаменск, Московская область, Россия.

Одно дело давать правильные советы и совсем другое соответствовать им не в мечтах и грёзах, а в жизни реальной. Как бы то ни было, но в той либо иной мере, этот извечный вопрос: «Как стать настоящим учителем?» - задавали раньше, задают сегодня и задавать будут себе во все времена учителя, работающие с детьми и подростками в образовательных учреждениях, независимо от того, частные эти учреждения или государственные.

Как показало время этого избежать и мне не удалось. Начиная со школьной скамьи, когда был сам ещё учеником, и по сей день, я нахожусь в поиске «настоящего учителя» в себе: такое состояние стало нормой жизни и пронизывает все мои действия и поступки. Обращение с моей стороны к вам, многоуважаемые коллеги-учителя физической культуры, в выше обозначенном направлении вызвано рядом причин.

Причина первая – поделиться с вами своими наблюдениями, и, тем самым, пригласить вас в качестве собеседников в обозначенном направлении.

Причина вторая – подытожить пройденный путь, внести существенные корректировки с учётом того, что не получилось или было удачным, и наметить ближайшую перспективу саморазвития.

Причина третья – активизировать творческие способности в совершенствовании педагогического мастерства для решения конкретных практических задач по планированию, организации и проведению учебной, внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Школьные мои учителя.

Их авторитет для меня является главным мерилом моей жизнедеятельности, до такой степени, что моё стремление не выглядеть в их глазах человеком, огорчающим их своими делами и поступками, как «оберег» всегда сопутствует в моей жизни повседневной. Я уверен, если человеку дано однажды, испытать боль психологическую эмоционального характера за причинённое огорчение другому человеку искренне, с тревогой в сердце, страданием в душе на фоне испепеляющего стыда и самоедства – это и есть тот самый перелом в становлении личности на путь истины. С этим качеством приобретается умение понимать поведенческие проявления других, что делает возможным умело управлять ситуативными процессами, как предсказуемого, так и не предсказуемого характера.

Если задаться вопросом: «Кто и почему становится учителем?». На этот тривиальный вопрос будет столько ответов, сколько учителей будет опрошено. У каждого свой путь вступления в «когорту» педагогическую. Одни идут по стопам своих родителей, другие по совету окружающих людей, третьи в силу социальных обстоятельств (…не служить в Армии…), четвёртые для карьерного роста, пятые по чистой случайности. Перечисление причин можно продолжать до бесконечности.

Жизнь показывает, что главным и определяющим, быть или не быть учителем, является внутреннее состояние конкретного человека, а не его наследственный статус или побудительные причины внешнего характера. Одно дело строительство планов своих «громадьё» и совсем другое реализовать себя на практике, соизмеримо с возможностями тех, кого мы обучаем. Становление «внутреннего состояния» в необходимости пребывать в педагогической стихии возможно только в одном случае, когда человек на осознанном и интуитивном уровне следует по пути благородства. Именно оно, благородство, позволяет человеку не только осваивать вселенскую человеческую культуру бытия, но и преумножать, развивать её, а, значит, и научать других «уму – разуму», жизненно важным умениям и навыкам. Из чего следует, что понятное всем не всегда может быть достоянием для всех, несмотря на то, что теоретически это допустимо.

Когда познание становится стилем жизни, а возможность поделиться освоенным с другими и увидеть то, как те другие, в свою очередь, загораются жаждой познания и трепет их души, в результате целенаправленной деятельности, преобразуется до мышечной радости-торжества, это, наверное, то самое состояние, ради которого имеет смысл идти работать в школу учителем. Нечто подобное я наблюдаю за моими любимыми и уважаемыми мною учителями, которые окружают и сопровождают меня по жизни. Проживание любого человека постоянно окружено вниманием со стороны подобных ему людей. Но те, кому, из них мы доверяем учить и воспитывать себя во многом предопределяют судьбоносную перспективу нашего приобщения к учительской профессии. Если притягательность к педагогическим проявлениям в раннем возрасте глубока, она обязательно будет наращивать свою мощь устремлениями в познание и практицизм с каждым новым прожитым днём в среднем и старшем школьном возрасте, прирастать в зависимости от побудительной доминанты в студенческие годы и укрепляться в непосредственной повседневной практической деятельности в качестве педагога.

Литература**:**

1. Погадаев, Г. И. Дети всякие нужны, дети всякие важны / Г.И. Погадаев // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5. *2.* Погадаев, Г. И. Пути решения проблемных ситуаций в педагогической практике / Г.И. Погадаев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: XVII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2007. *3.* Погадаев, Г. И. Методическая кухня: сто друзей // Учительская газета. – 2009. – № 4. *4.* Погадаев, Г. И. Осознанная привычка – вторая натура // Российская Федерация сегодня: общественно-политический журнал

федерального собрания парламента РФ. – 2010. – 14 июль. 5. Погадаев, Г. И. Книга для учителя . Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл. – М.: Дрофа, 2016. 6. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С.И. Филимонова. – М.: МГПУ, 2013. – 278 с.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рипа М. Д.*, к.п.н., доцент.* ***Кулькова И. В.****, к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.

Дальнейшее успешное развитие системы здоровьесбережения и физического воспитания больного и ослабленного контингента, занимающихся невозможно без внедрения новых подходов к организации и содержанию, в первую очередь, урока (занятия) как сердцевины учебного процесса.

Наиболее приоритетными направлениями развития кинезотерапии, по нашему убеждению, являются:

– построение нового типа урока (занятия), впервые соединяющего средства традиционной, общеразвивающей физической культуры с лечебной физкультурой на основе их гибкого и рационального сочетания в учебном процессе;

– наличие на уроках строго дифференцированного подхода к занимающимся, с обязательным учётом характера и тяжести заболевания;

– процесс оздоровления и лечения занимающихся диктует настоятельную необходимость подготовки преподавателей нового профиля из числа учителей физической культуры, медиков, учителей предметников и других специалистов, способных на основе обширных медико-педагогических знаний значительно усилить лечебно-педагогическую и оздоровительно-образовательную направленность процесса физического воспитания и здоровьесбережения, в целом;

– дальнейшее совершенствование системы подготовки высококвалифицированных кадров, специалистов для работы с больными и ослабленными детьми, школьниками и студентами, потребует длительного времени и значительной консолидации сил и средств со стороны различных заинтересованных организаций. Однако начинать эту работу нужно уже сегодня.

В современных условиях принципиально необходимо решительное обновление подходов к постановке процесса кинезотерапии, особенно с юным поколением. Очень серьёзные отклонения в состоянии их здоровья и слабая физическая подготовленность настоятельно требуют углублённой разработки современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию. В связи с этим, учебный процесс должен носить, прежде всего, оздоровительно-лечебную направленность, с обязательным решением следующих задач:

– повышение защитных сил и резервных возможностей организма, препятствующих развитию заболевания;

– повышения уровня физической работоспособности и закаливание организма;

– регуляция нервно-психического состояния;

– приобретение необходимых теоретических знаний и профессионально-прикладных навыков.

Как уже отмечалось, одним из магистральных направлений эффективного решения задач кинезотерапии является, по нашему принципиальному убеждению, широкое, творческое использование в учебном процессе индивидуальных комплексов физических упражне-

ний, тщательно подобранных, специально отпечатанных для каждого занимающегося, с учётом диагноза, характера и тяжести заболевания, физической подготовленности, пола, возраста и др. Специально подобранные комплексы упражнений должны пройти предварительную апробацию в лечебных учреждениях разного типа и положительно оценены органами здравоохранения. Регулярно применяемые комплексы, в сочетании с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, спортивными и подвижными играми, плаванием позволят, акцентировано и целенаправленно управлять здоровьем, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни. В работе с ослабленным контингентов необходимо соблюдать все дидактические принципы обучения (сознательности, всесторонности, постепенности, индивидуализации, наглядности, прочности).

В специальные лечебные группы должны зачисляться лица, имеющие по данным углубленного медицинского осмотра, только государственных медицинских учреждений, отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Как показывает практика, в этом важном и ответственном деле есть немало недостатков и особенно формализма и шаблона. Численность группы – до 10 человек на одного преподавателя, а не 15, как принято считать уже длительное время. Данный принцип комплектования групп позволяет учитывать особенности методики использования индивидуально подобранных физических упражнений при различных заболеваниях, а с другой стороны, позволяет дифференцированно подходить к каждому занимающемуся.

Для качественной и эффективной организации учебного процесса, направленного на физическую реабилитацию данного контингента, преподаватель, ведущий занятия, обязан: – иметь необходимую квалификацию и уровень знаний по основам кинезотерапии и спортивно-медицинской науки; – знать механизмы воздействия общеразвивающих и лечебных физических упражнений на организм человека; – подбирать, составлять и корректировать, совместно с медицинским персоналом, индивидуальные комплексы упражнений для каждого занимающегося в группах; – обучать занимающихся методикам самоконтроля и самомассажа; – прививать основы здорового образа жизни; – формировать у занимающихся необходимые жизненные профессионально-прикладные знания, умения и навыки.

Эти установки предполагают наличие принципиально новых требований к личности преподавателя, а это, в свою очередь, более гибкой и эффективной подготовки кадров в системе физкультурных учебных заведений.

Уже в недалёком будущем молодые специалисты, особенно в области адаптивной физической культуры и кинезотерапии, должны перестать быть по-прежнему «рупорами», подающими на занятиях определённые команды и установки, требуя их выполнения без учёта индивидуальных возможностей и склонностей каждого занимающегося, без текущего контроля за состоянием здоровья. Такая практика контрпродуктивна, она не отвечает задачам охраны здоровья и физического воспитания, поиска оригинальных, высокоэффективных технологий в решении этих проблем. Скорее наоборот, способствует тому, что ещё очень долго в стенах образовательных учреждений разного типа будет некорректно и грустно звучать слово «физ-ра», постоянно напоминающее многим юным лицам, имеющим различные недуги или предпосылки к ним, о собственных болезнях или физической неполноценности.

Процесс охраны здоровья и физического воспитания весьма сложен. Сейчас, как никогда ранее, будущим молодым специалистам надо много учиться, согласовывать разнообразие внешних воздействий с внутренним миром каждого занимающегося, уметь разглядеть и разобраться в его состоянии.

Сложившаяся точка зрения ряда специалистов о применении контрольных нормативов в режиме занятий специальных учебных групп, в качестве основного критерия эффективности, нам представляется дискуссионной, требующей скрупулезного и весьма объективного взгляда на проблему. Первостепенная роль и значение в процессе занятий должны принадлежать

оценкам клинической картины болезни занимающегося, оценкам его текущего состояния, изменениям, произошедшим в результате целенаправленного применения различных средств кинезотерапии в системе комплексного лечения. Контрольные нормативы могут дополнять это, но обязательно с учётом показаний и противопоказаний при каждом конкретном заболевании, возраста, пола и других индивидуальных особенностей организма человека.

Эти и другие актуальные проблемы остро нуждаются в их успешном и скором разрешении. В стране есть значительный потенциал, весьма фундаментальные труды и серьёзные разработки, позволяющие при заинтересованном и оперативном решении проблем реально обеспечить уже в ближайшей перспективе прорыв в обеспечении охраны и укрепления здоровья населения, особенно юных россиян. Принципиально важным психолого-педагогическим положением должно стать чёткое различие понятий «физическая культура как учебный предмет». Если за постановку занятий отвечают, прежде всего, преподаватели физической культуры, то за физическое воспитание весь – педагогический коллектив образовательного учреждения. Каждый педагог, какой бы предмет он не преподавал, должен участвовать в физическом воспитании так же, как он участвует во всём многогранном процессе воспитания. Дальнейшее развитие кинезотерапии и адаптивной физической культуры в этих коллективах должно стать серьёзным предметом обсуждения на совещаниях разного уровня. Они должны войти специальными разделами в планы работы, основательно рассматриваться в практике деятельности специальных семинаров и курсов повышения квалификации специалистов.

Литература:

1. Борякова, Н. Ю. Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в развитии / Н.Ю. Борякова. – М.: АСТ, 2008. – 172 с. 2. Кулькова, И. В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студентов вузов /И.В. Кулькова, М.Д. Рипа. – М: ООО «Издательство КноРус», 2011. – 376 с. *3.* Рипа, М. Д. К вопросу об эффективности применения оздоровительных технологий в физическом, социальном и профессиональном развития лиц с ограниченными возможностями здоровья /М.Д. Рипа, И.В. Кулькова, М.А. Козлова //Адаптивная физическая культура как эффективная технология реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: тезисы Всерос. науч. - практ. конф. (Липецк, апрель 2012). – Липецк: ЛГПУ, 2012. – С. 25-29. *4.* Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ» В СДО MOODLE МГПУ

Савельева О. Ю. *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Аннотация. Во втором десятилетии нынешнего века внедрение в подготовку бакалавров физической культуры современных технологий привело к новому витку модернизации и адаптации учебного процесса к современным условиям и требованиям.

Ключевые слова: физическая культура, плавание, педагогический процесс, бакалавры, СДО MOODLE МГПУ.

В Педагогическом институте физической культуры и спорта (ПИФКиС) МГПУ для бакалавров, поступивших в вуз в 2015 году по профилю «физическая культура» (направление 44.03.01) был определен часовой фонд дисциплины «Теория и методика плавания» – 360 часов, из которых 216 часов (60,0%) отведено на самостоятельную учебную работу студентов и 134 часа (62,0%) из них определены на выполнение письменных творческих заданий и подготовку к промежуточной аттестации.

В настоящее время в университете внедряется и развивается система дистанционного образования (СДО) MOODLE (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment – модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда), которая изначально предполагает создание для студентов и преподавателей комфортных условий преподавания и обучения за счет рационального использования своего времени. Рабочая программа, фонд оценочных средств, презентации по темам курса, ссылки на интернет ресурсы, задания для студентов по семестрам, инструкции для их выполнения, перечень вопросов для зачета и экзаменов, ссылки на дополнительную литературу и справочные материалы по дисциплине «Теория и методика плавания» были своевременно представлены в СДО MOODLE. Однако оснащение дисциплины всеми указанными материалами со стороны преподавателя оказалось недостаточным для качественной работы студентов в системе. В процессе работы в СДО MOODLE определились пять наиболее значимых проблем, мешающих качественному использованию данной учебной среды при изучении практической дисциплины «Теория и методика плавания».

1. Весьма часто возникает трудность входа на страничку MOODLE МГПУ: страничка не открывается, зависает, возникают сложности с авторизацией. Некоторые продвинутые студенты создают скриншоты на случай, если программа по каким-либо причинам окажется недоступной в день аттестации, что, к сожалению, неоднократно имело место быть.

2. Для полноценной работы каждому пользователю необходимо четко ориентироваться в возможностях системы, адекватно воспринимать сопровождающие её значки, осознавать термины, безошибочно вводить информацию, т.е. уметь грамотно взаимодействовать с программой. Некомпетентность в указанных вопросах приводит к тому, что студенты, например, забывают отправить загруженный ответ; некоторые представляют работы в форматах, не всегда поддающихся конвертации. Игнорирование бакалаврами сроков выполнения заданий и прохождения тестов заставляет преподавателя повторно редактировать элементы курса, на что тратиться дополнительное время.

3. При проверке заданий в электронном виде очень сложно дать подробные комментарии к тексту, сделать «построчные» замечания, указать на конкретные недостатки работы и пр.: приходится ограничиваться резюме. Незнание студентами возможностей СДО по оценке письменных работ приводит к тому, что обучающиеся не знакомятся с резюме и не выполняют своевременных правок; личные сообщения от преподавателя читают и отвечают на них лишь единицы. При непосредственной встрече со студентом преподаватель повторяет уже проделанную им работу: имея на руках текст на бумажном носителе, указывает на недостатки и разъясняет студенту ошибки. Поскольку практические занятия ведут два преподавателя, и каждый из них контролирует самостоятельную деятельность студентов своей подгруппы, то у преподавателя, не являющегося автором курса, возникают сложности при работе в СДО.

4. Изучение любой практической дисциплины, например, такой как «Теория и методика плавания», требует непосредственного педагогического взаимодействия преподавателя не только с одним студентом, но и с группой в целом, поскольку педагогические профессионально-значимые знания, умения и навыки, в том числе и должный уровень плавательной подготовленности, невозможно сформировать дистанционно. Исключая обширные возможности MOODLE в предоставлении обучаемым объемного информационного материала и проведения тестирования, дистанционная профессионально-педагогическая подготовка по дисциплине «Теория и методика плавания», без работы с компьютером на бортике бассейна весьма затруднена. Поскольку студенты, согласно рабочей программе и фонду оценочных средств, должны в ходе теоретической части практических занятий защищать реферативные и контрольные работы, а в процессе учебной практики реализовывать все свои творческие разработки, то преподавателю, находящемуся на бортике бассейна, необходимо оценивать их деятельность, имея перед глазами студенческие и работы, представленные на бумажном но-

сителе или в электронном виде. Последнее в настоящее время пока сделать невозможно, а в первом случае, как правило, студент, представивший работу на бумажном носителе, забывает её загрузить в MOODLE, считая, что отчет прошел в бассейне, или наоборот, не распечатывает электронный вариант, поскольку аттестация за работу, загруженную в СДО, уже получил. Пытаясь «приучить» бакалавров к работе в СДО MOODLE, преподаватели плавания пробовали засчитывать максимальные рейтинговые баллы только при предъявлении творческих разработок и на бумаге, и в электронном виде. Однако подобный опыт дал положительный результат лишь при аттестации студентов, обучающихся на «хорошо» и «отлично», поскольку остальным обучаемым для выполнения этих весьма простых требований просто не хватало соответствующих знаний, опыта взаимодействия с СДО MOODLE и элементарной учебной дисциплины.

5. Итоговая аттестация студентов в СДО MOODLE по практическим дисциплинам не является достоверной, потому что в электронном журнале не учитываются достижения обучаемых по формированию двигательных умений, развитию физических качеств, освоению педагогической техники и владению ею.

Опыт работы по дисциплине «Теория и методика плавания» в системе СДО MOODLE МГПУ позволил сделать, на наш взгляд, основной вывод: прежде всего, в стенах ПИФКиС следует организовать «Школу MOODLE» для студентов. Решение остальных проблем, возможно, будет найдено в процессе совершенствования СДО MOODLE МГПУ в целом и адаптации к ней не только обучаемых, но и профессорско-преподавательского состава.

Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Распопова, О.Ю. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31-33. *2.* Распопова, Е. А. Текущий контроль знаний студентов по дисциплине «Теория и методика плавания» на практических занятиях/ Е.А. Распопова, О.Ю.Савельева // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2015. – № 3 (19). – С. 79-83. *3.* Савельева О.Ю. Карпов В.Ю., Козьяков Р.В. Инновации в преподавании дисциплины «Плавание» в высших учебных заведениях/ О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков // Наука, образование и инновации: сб. статей международ. науч.-практ. конф. – Уфа, 2016. – С. 152 -154. *4.* Савельева, О. Ю. Самостоятельная учебная деятельность студентов в процессе изучении дисциплины «Теория и методика плавания» // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы V науч.-практ. конф. МГПУ, ПИФКиС. – М., 2015. – С. 127-130. *5.* Савельева, О. Ю. Инновационный подход к повышению уровня методической подготовленности студентов физкультурного вуза к предстоящей педагогической деятельности по плаванию // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всерос. науч-практ. конф. ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2016. – С. 318-322.

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ – ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Савельева О. Ю.*, к.п.н., доцент.* ***Стефановский М. В.****, к.п.н.,* *доцент*
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

От уровня владения человеком плавательными умениями и навыками может зависеть не только его жизнь, но и жизнь окружающих; в связи с этим обучение плаванию детей и взрослых было и остается актуальным в любом цивилизованном обществе. Одной из главнейших задач профессиональной деятельности педагога физической культуры является каче-

ственное обеспечение учебного процесса по плаванию для всех возрастных контингентов без учета их предрасположенности к плавательному спорту, т.е. проведение массового обучения.

Начиная с 2008 года и по настоящее время, во многих физкультурных вузах не проводится вступительный экзамен по плаванию; в результате, содержание практических занятий в бассейне, в основном акцентировано на формировании должного уровня плавательной подготовленности студентов, а не на педагогике плавания.

В 2015 году в Педагогическом институте физической культуры и спорта (ПИФКиС) Московского городского педагогического университета состоялся последний выпуск специалистов по физической культуре (050720.65) и первый выпуск бакалавров педагогического образования (050100.62) по профилю физкультурное образование. Выпускники-специалисты 2015 года, поступившие в ПИФКиС без экзамена по плавательной подготовленности, изучали дисциплину «Плавание» на I курсе по учебному плану, не подвергнутому коррекции с учетом исходной подготовленности студентов: 20 лекционных часов, 64 часа практических занятий (в том числе 18 часов учебной практики); 76 часов (менее 50% от почасового фонда дисциплины) – самостоятельная учебная деятельность. Из-за низкой плавательной подготовленности освоение практических нормативов вызывало у студентов определенные трудности. В VIII семестре в ходе изучения дисциплины «Основы обучения плаванию» (26 аудиторных часов) проводилась двадцатичасовая учебная практика на детских контингентах: анализ занятия, индивидуальное обучение детей или минигрупп по 2-3 ребенка; организация и проведение соревнований, подвижных игр. В целом, для подготовки к обучению плаванию на обеих дисциплинах было целенаправленно выделено 38 часов (34,5%) аудиторного почасового фонда, или 45,2% часового фонда практических занятий, и это – без учета времени, затрачиваемого на решение вариативных учебных педагогических задач в ходе каждого практического занятия.

Почти две трети бакалавров, выпускников 2015 года, изначально с трудом могли преодолеть дистанцию 50 м, демонстрируя технику плавания «по-своему», некоторые из них не умели плавать. Однако к 2011 году в ПИКиСе были разработаны новые учебные документы с учетом опыта работы со слабо подготовленными и не умеющими плавать студентами. Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» было запланировано на первые три семестра. Всего на лекции было отведено 27 часов, а на практические занятия – 106 часов (в том числе 14 часов – на итоговую учебную практику); но большая часть – 155 часов (53,8%) была выделена на самостоятельные занятия студентов. Увеличение часов на практические занятия, по сравнению со специалитетом, не позволило пропорционально увеличить долю итоговой учебной практики, поскольку решение задачи повышения изначально низкой плавательной подготовленности бакалавров требовало значительных временных трат. Завершение изучения «Теории и методики плавания» в III семестре органично перетекало в дисциплину по выбору IV семестра – «Авторские методики обучения плаванию» (10 часов лекции, 18 часов практических занятий, последние, к сожалению, по объективным причинам проходили не в бассейне, а ... в стенах ПИФКиС; 44 часа планировалось на самостоятельную учебную деятельность студентов). В целом, из всего аудиторного почасового фонда указанных дисциплин лишь 14 часов были выделены на итоговую учебную практику в бассейне, т.е. 8,8% или 11,3% от общего часового фонда практических занятий. Однако, как и при подготовке специалистов, фактически на каждом практическом занятии до 25 минут времени отводилось на фрагментарную вариативную учебную практику – взаимообучение.

В настоящее время занятия плаванием со студентами ПИФКиС проходят в принадлежащем институту бассейне «Школы водных видов спорта», что расширяет возможности повышения подготовленности выпускников к предстоящей педагогической деятельности по плаванию. Поскольку конкурсный набор первокурсников пока ещё проходит без вступительного экзамена по плаванию, то в 2016 году для студентов I курса была разработана рабо-

чая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Прикладная физическая культура», с разделом «Плавание» – 126 часов практических занятий; задачи – повышение плавательной подготовленности первокурсников до уровня, обеспечивающего в дальнейшем качественное освоение требований практического раздела дисциплины «Теория и методика плавания» и, соответственно, перераспределение часового фонда дисциплины в пользу учебной практики. Уже на I курсе студенты дифференцированно привлекаются к посильной учебной педагогической деятельности по плаванию, получая за успешность бонусные баллы. Начиная с 2016 года, бакалавры, поступившие на обучение по направлению подготовки «Педагогическое образование» (44.03.01) и профилю подготовки «Физическая культура», будут изучать дисциплину «Теория и методика плавания» в течение III – V семестров: лекции – 26 часов, практические занятия – 114 часов (из низ – итоговая учебная практики – 27 часов), самостоятельная работа – 184 часа (56,8%). В VI семестре студенты приступят к изучению дисциплины по выбору «Основы использования физических упражнений водных видов спорта и физкультурно-педагогической деятельности» (10 часов лекций, 18 часов практических занятий и 44 часа – самостоятельное изучение дисциплины). Все практические занятия указанной дисциплины планируется проводить в бассейне, причем 14 часов из них – это учебная практика; аттестация будет осуществляться по результатам подготовки творческих разработок и учебной педагогической деятельности. В итоге на подготовку выпускников к обучению плаванию отводится 41 час практических занятий, т.е. 24,4% от всего аудиторного фонда или 31,1% от фонда практических часов. Как и ранее, на каждом практическом занятии по «Теории и методике плавания» планируется проведение непрерывной учебной практики по 15-25 минут.

Начиная с 2018 года, кафедра теории и методики спортивных дисциплин планирует включение в программу подготовки бакалавров-педагогов физической культуры курса по выбору «Плавание в детском оздоровительном лагере» из расчёта 2 зачетные единицы.

Считаем, что возобновление вступительного экзамена по плаванию; предоставление студентам возможности посещения бассейна для самостоятельных занятий по льготным ценам; проведение итоговой учебной практики на детских группах «Школы водных видов спорта» в течение всего V семестра; обязательное выполнение всеми студентами без исключений функций инструктора плавания в ходе летней педагогической практики положительно скажутся на готовности выпускников ПИФКиС к обеспечению массового обучения плаванию.

Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Распопова, О.Ю. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31-33. *2.* Савельева, О. Ю. История возникновения и развития плавания: учеб. пособие: в 2 ч. – Ч. 2. – М.: МГПУ, 2016. – 140 с. *3.* Савельева, О. Ю. Повышение профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к обучению плаванию // Современное образование физическая культура, спорт и туризм: материалы 3-й регион. межвуз. науч-пр. конф. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2012. – С.124-126. *4.* Савельева, О. Ю. Пути повышения уровня профессионально-педагогической подготовленности будущих учителей физической культуры (на примере преподавания учебной дисциплины «Плавание») // Sochi Journal of Economy. – 2009. – № 1. – С. 127-133. *5.* Савельева, О. Ю. Инновации в преподавании дисциплины «Плавание» в высших учебных заведениях / О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков // Наука, образование и инновации: сб. статей международ. науч.-практ. конф. – Уфа: 2016. – С. 152-154.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ В ГОСУДАРСТВАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА

Саенко В. Г.*, канд. физ. восп., доцент.*
Опольская политехника, Ополе, Польша.

Своевременная подготовка и переподготовка кадров является залогом успешного профессионального роста специалиста по физической культуре и спорту. Получение новых знаний и формирование организационно-методических навыков применения инноваций создает объективную необходимость обмена опытом, полученного в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Мировая общественность располагает разнообразным опытом обмена знаниями, фондами и методическими наработками по затронутому вопросу. Вместе с тем, дальнейшее расширение контактов между коллегами постсоветских государств с такими же специалистами Мира и Европы способствует повышению квалификации кадров физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы в государствах Европейского союза.

Цель исследования – выявление возможностей повышения квалификации кадров физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы с учетом опыта работа государств Европейского союза.

В исследовании выполняется анализ возможностей повышения квалификации кадров физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы в государстве, граничащем с наибольшим количеством постсоветских государств. Это – Польша. Активное развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы в нем происходит благодаря выгодному географическому положению Польши, где на юге расположены горы, удобные для прогрессирования зимних видов спорта, а на севере – побережье Балтики, что открывает доступ для развития инфраструктуры водных видов спорта. Кроме того, в Польше практикуется гармоничная и эффективная государственная политика, выделяющая данную сферу налаживания отношений как приоритетную для развития населения и роста благосостояния. Процессы организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в Польше были исследованы в собственных предыдущих публикациях [3-4]. Акцентировано внимание научных работников на важности дальнейшего совершенствования применяемых, разработки новых и внедрения маркетинговых и управленческих инноваций в области спортивного бизнеса, аккумулирующего опыт развития человека по методике восточного единоборства киокушинкай каратэ [1, 2, 5].

В Польше подготовка кадров, как и в других государствах, осуществляется а ВУЗах, в среде которых практически в одинаковых условиях действуют профильные академии, университеты и высшие школы. Формами подготовки кадров для физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы предлагается следующая схема обучения, а именно:

трехмесячные тренерские курсы;

трехлетняя программа лицензиата (первая ступень высшего образования);

двухлетняя магистратура физического воспитания (вторая ступень высшего образования);

полуторагодичная последипломная программа (вторая ступень высшего образования);

четырехлетняя докторская программа (третья ступень высшего образования).

В настоящее время возможность выбирать одну из указанных форм и обучаться на ее методических основах может быть реализована с помощью академической мобильности, посредством перемещения студента или преподавателя высшего учебного заведения на установленный период времени в иное специализированное образовательное или научное заведение как в пределах, так и за пределами своего государства с целью обучения или преподавания оговоренного курса в рамках совместимого с аналогичной государственной програм-

мой пространства высшего образования или адекватного методического обеспечения – направление «Apodemica». Студенты, принимающие участвующие в программах академической мобильности, как правило, подразделятся на:

1) «freemover» – студенты, которые отправляются на обучение в другие учебные заведения по собственной инициативе на условиях самофинансирования;

2) «программные студенты», которые являются участниками программ студенческого обмена на базе одной из кафедр, факультета, образовательного учреждения или организации национального уровня. Например, таких как Erasmus, Nordplus, программа Фулбрайта.

Заключение. Глобализация экономики обусловливает необходимость периодического освоения работающими специалистами навыков использования международных коммуникационных средств, обновления знаний в области международных стандартов и правил, практики иностранного языка и умения использования преимуществ, которые предоставляются международным виртуальным пространством и социальной информационной сетью.

Литература:

1. Бритченко, И. Г. Организационные основы взаимодействия спортивного бизнеса: постановка и последовательное движение к инновационному управлению в Украине / И.Г. Бритченко, В.Г. Саенко // e-Journal VFU; Секция «Администрация, управление и икономика». – Варна: ВСУ «Черноризец Храбър», 2016. – № 9. – С. 1-32. *2.* Гринин, В. Г. Основы менеджмента и маркетинга в физической культуре и спорте: учеб. пособ. / В.Г. Гринин, В.Г. Саенко, А.В. Толчева. – Луганск: Изд-во ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2004. – 304 с. *3.* Саєнко, В. Г. Процес організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в Польщі / В.Г. Саєнко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Х.: ХГПА, 2016. – С. 228-235. *4.* Kuśnierz C. Обучение восточным единоборствам студентов в польских и украинских университетах / C. Kuśnierz, V. Saienko // Единоборства: науч. журнал. – Харьков: ХГАФК, 2017. – Т. 2. – С. 32-34. *5.* Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business / V.G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016: XI International scientific-practical conference. – United Kingdom: Science and Education Ltd, 2016. – pp. 29-35.

ДОСТУПНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ РОСТА МАССОВОСТИ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Степанов П. А., Сахиуллин А. А., *д.п.н., профессор.*
Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска.
Спортивный комплекс «Байкал-арена», г. Иркутск, Россия.

Развитие физической культуры и спорта в России определяется программным документом, который получил название «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» [2]. Стратегией предусматривается создание условий, обеспечивающих гражданам страны возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, повышать мастерство российских спортсменов и сохранять конкурентноспособность российского спорта на международной арене. Причем одним из аспектов реализации этой программы становится смещение центра подготовки спортсменов из столичных регионов в территории, где в меньшей степени наблюдаются процессы урбанизации, глобализации, сохраняются спортивные традиции и развиваются школы спорта.

По мнению Президента России В.В. Путина, «уровень вовлеченности людей в занятия спортом отражает качество социальный политики государства, показывает, насколько ответ-

ственно оно относится к своим гражданам и к их здоровью, по большому счету – к судьбе будущих поколений. Создание устойчивой системы массового спорта, строительство достаточного числа спортивных сооружений, обеспечение их доступности, повышение роли физической культуры в образовании и воспитании сегодня является приоритетом для очень многих стран мира, и Россия здесь, безусловно, не будет исключением. Наша цель – добиться, чтобы к 2020 году не менее 40% наших граждан регулярно занимались спортом, вели здоровый и активный образ жизни. Уверен, мы этого добьемся» [1].

Важная функция в реализации государственных установок по развитию массового спорта принадлежит физкультурно-спортивным сооружениям. Одним из самых крупных спортивных комплексов в городе Иркутске является «Байкал Арена», торжественное открытие которого состоялось 3 сентября 2012 г. «Байкал-Арена» является государственным учреждением с различными направлениями спортивно-оздоровительной деятельности. Это крупнейший на территории Сибири и Дальнего Востока спортивный комплекс. Его общая площадь составляет более 22 тыс. кв. метров, он включает в себя 12 спортивных залов и легкоатлетический манеж, 2 тренажерных зала (кардио– и силовой подготовки), учебно-административный корпус с библиотекой, конференц-зал на 318 посадочных мест, столовую на 152 посадочных места, буфет, физкультурно-оздоровительный центр. Здесь созданы условия для развития таких видов спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивные танцы, каратэ, легкая атлетика, бокс, спортивная борьба, рукопашный бой, спортивная аэробика, художественная гимнастика и других.

На базе спортивного комплекса «Байкал-Арена» расположены два специализированных подразделения областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье»: отделение диспансеризации и спортивной медицины и отделение спортивной медицины спорта высших достижений. Отделение диспансеризации и спортивной медицины обеспечивает проведение углубленных и текущих (этапных, периодических) медицинских осмотров, медицинское сопровождение спортивно-массовых мероприятий, реабилитацию спортсменов после травм и операционных вмешательств. В структуре работников данного отделения предусмотрены должности врачей по спортивной медицине, по лечебной физкультуре, мануальной терапии, врача-невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, врача-физиотерапевта, функционируют кабинеты лабораторной диагностики, где проводятся гематологические исследования, общеклинические исследования, цитологические, серологические, биохимические исследования. Отделение проводит также консультативный прием с назначением рекомендаций и лечения следующих специалистов: врача функциональной диагностики (Эхо-КГ, ЭКГ по Холтеру), врача-травматолога-ортопеда. Отделение предлагает услуги мануальной терапии, массажа.

Врачи отделения спортивной медицины спорта высших достижений обеспечивают проведение комплексного углубленного медицинского обследования спортсменов, тестирование физической подготовленности человека и изучение запаса резервных возможностей организма человека, его органов и систем. Здесь важное значение имеет межведомственная лаборатория физической и функциональной диагностики ФГБОУ СПО «ГУОР г. Иркутска». Отделение оснащено системой для нагрузочного тестирование SHILLER CARDIOVIT AT-104 PC; тредмилом (тредбаном) INTERTRACK и велоэргометром 910; портативным метаболографом FITMATE PRO; компьютерным комплексом «Динамика» «Омега-Спорт»; аппаратно-программным комплексом OMEGAWAVE; командной станцией POLAR TEAM 2 PRO. Функциональные методы исследования применяются с целью: – определения функционального состояния организма и уровня работоспособности; – раннего выявления патологии сердечно-сосудистой системы; – дифференциальной диагностики различных заболеваний; – контроля эффективности терапии и тренировочных нагрузок. Отделение также оказывает услуги с выездом на место проведения тренировочного процесса, где с помощью ко-

мандной станции POLAR TEAM 2 PRO (и привлечением дополнительно в зависимости от задач тренера метаболографа, компьютерного комплекса «Омега-Спорт», аппаратно-программного комплекса OMEGAWAVE) контролируется интенсивность тренировки в режиме реального времени с выведением параметров на экран ноутбука, обеспечивается текущая коррекция и оптимизация тренировочного процесса, что позволяет получить запись тренировки у 10 спортсменов одновременно и провести анализ, провести оценку времени восстановления целой команды спортсменов.

Спортивный комплекс предназначен для проведения тренировочных занятий учащихся детско-юношеских спортивных школ; для проведения учебно-тренировочных занятий учащихся Иркутского колледжа физической культуры – училища олимпийского резерва; для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению; для проведения спортивных и массовых мероприятий различного уровня. Занятия проводят заслуженные тренеры СССР и России, тренеры высшей категории. Так, к примеру, в училище олимпийского резерва, которое организует свои занятия на «Байкал Арене» работает 42 преподавателя, 41 из них имеют высшее образование, один – доктор наук, пять – кандидатов наук, два – «Заслуженных работника физической культуры РФ», двенадцать – «Отличников физической культуры», семь человек имеют звание «Ветеран труда», пять мастеров спорта.

В спортивном комплексе проводят занятия тренеры по ряду видов спорта – акробатике (батут), аква-аэробике, аэробике, боевым единоборствам (айкидо Дзикисинкай, айкидо Кобукан Додзе, ушу, боксу, волной борьбе, Ген-Син-Кан / Джиу-джитсу, карате Киокусинкай, карате Сетокан, рукопашному бою, самбо, Тай-Бо для девушек, универсальному бою), горнолыжному спорту, легкой атлетике, стрельбе из лука и арбалета, танцам (спортивные, уличные, театр танца), тяжелой атлетике, футболу, фитнесу (групповой, аквафитнес, шейпинг, йога), художественной гимнастике, черлидингу. Режим работы групп – тренировочный (этап спортивной специализации) и спортивного совершенствования. На спортивно-оздоровительном этапе многоструктурной комплексной подготовки детей осуществляется ранняя опережающая общая физическая подготовка, многие секции и кружки физической культуры организуются как дополнительные платные услуги, но это нисколько не отбивает желание упражняться, двигаться, отдыхать и получать удовольствие.

Другое направление работы – массовая физкультурно-оздоровительная работа. Так, например, при спортсооружении реализуются многочисленные «Программы здоровья (от 30 человек; от 300 человек)», осуществляется тестирование школьников по нормативам ВФСК ГТО, проводятся соревнования по программе «Президентские состязания», «Турнир новичка», проводятся разовые рекреативные физкультурно-спортивные акции «Веселые страты», «Удалые выходные на Ура!», «День здоровья», «День знаний», «День открытых дверей» и другие. На таких праздниках выдерживается лозунг: с 1 по 5 класс – идем на спортивные старты в легкоатлетический манеж, с 6 по 9 класс – идем на мастер-классы в спортивные залы, с 9 по 11 класс – играем в командные виды спорта. Программу веселых стартов и мастер-классов разрабатывают действующие педагоги училища олимпийского резерва г.Иркутска. Широкую популярность на спортивных аренах получили праздники для детей дошкольного возраста «Новогодний утренник», «Русский праздник», «Зверополис утренник», «Забеги в ползунках». Не остаются без внимания и взрослые – «Йога-марафон», «Кроссфит битва», «Мама, папа, Я - спортивная семья». Целью этого направления работы является приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом; здесь реализуются задачи повышения двигательной моторной подготовленности детей совместно со взрослыми, укрепления их здоровья, повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям, улучшения иммунитета, формирования интереса и мотивации к спорту и туризму, физическим упражнениям, воспитания добрых и дружеских взаимоотношений.

В с/к «Байкал Арена» открыт «Лазер Лабиринт» для игры в аренный лазертаг – высокотехнологичная игра, происходящая в реальном времени и пространстве, суть игры состоит в поражении игроков-противников безопасными лазерными выстрелами из бластера.

Отдохнуть всей семьёй в комфортной обстановке и насладиться SPA процедурами предлагается в физкультурно-оздоровительном центре спортивного комплекса «Байкал-Арена». Квалифицированный медицинский персонал, демократичные цены, идеальная чистота приятно удивляют, а лечебные процедуры делают тело красивым и подтянутым. Семейные или корпоративные выходные можно провести в живописном месте Байкальского тракта, рядом с городом в сосновом бору. Подарите своему коллективу оздоровительную программу – участвуйте в спортивных и развлекательных мероприятиях. Можно взять в прокат спортивный инвентарь – зимой лыжи и тюбы, летом – роликовые коньки, велосипеды детские и взрослые, теннис настольный, бадминтон, спортивные мячи, настольные игры.

В своей управленческой деятельности по эффективной организации работы спортивного сооружения мы ориентировались на рекомендованное в науке соотношение числа занимающихся на различных этапах многолетней подготовки в спорте [4], где до 80-90% занимающихся были бы начинающими спортсменами, тренирующимися на этапах начальной подготовки, спортивной специализации и спортивного совершенствования. И если только 0,02% спортсменов достигают вершин спортивного мастерства, то приоритет в развитии массового спорта и обеспечение доступности в занятиях детям, юношам и юниорам стали неоспоримым направлением в работе спортивного комплекса «Байкал Арена». За период 2012-2017 гг. в связи с проведением эффективного менеджмента по управлению спортивным сооружением достигнуты следующие значения показателей в развитии физической культуры и спорта на рассматриваемом объекте: – возросла единовременная пропускная способность спортивных залов, манежа и тренажерных помещений; – увеличилось количество спортивно-массовых мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности; – возросло число соревнований по различным видам спорта; – в общей массе вырос процент физкультурников; – увеличилась вовлеченность в массовый спорт; – наблюдается рост высококвалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Президент Российской Федерации. Выступление В.В. Путина на заседании Генеральной ассамблеи Ассоциации национальных олимпийских комитетов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://archive.premier.gov.ru/events/ntws/18684/. – Дата обращения: 20 марта 2017 г. *2.* Правительства Российской Федерации. Распоряжение от 7 августа 2009 г. N 1101-р: Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/. – Дата обращения: 20 марта 2017 г. 3. О реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (первый этап, 2009-2015 гг). – М.: Спорт, 2016. – 248 с. 4. Байкал-арена. Спортивный комплекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://baikal-arena.com/index.php/glavnaya/o-komplekse. – дата обращения: 20 марта 2017 г. *4.* Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный момент): монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с.

ПРИНЦИПЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Столов И. И., *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва, Россия.

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений.

Изучение всех групп связей и проявлений социального феномена физической культуры может создать наиболее полную картину объекта и её научно обоснованную структуру управления.

В пространстве физической культуры и спорта имеются поля: правовое, экономическое, политическое, организационные, информационное, нравственное, культурное [4]. Указанные поля соответствуют принципам, оказывающим доминантное значение на социальную природу государственного управления спортивными школами.

Соответствующие принципы раскрывают закономерности структуры государственно-управляющих воздействий, которые характеризуются: системой многолетней подготовки спортсменов, кадровым, финансово-экономическим, материально-техническим обеспечением, инфраструктурой спортивных сооружений. [3] . Вместе с тем, принципы государственного управления физической культурой и спортом должны иметь определенную направленность и веские, теоретико-методические основания для решения выше обозначенной задачи.

«…Система государственного управления имеет различное построение и раскрывает его как общественное явление в различных аспектах. Государственное управление потому-то и становится системой, а не хаотическим набором тех или иных элементов, что в нем все элементы, его составляющие, согласованы, скоординированы, субординированы между собой посредством определенных закономерностей, отношений и процессов… » [1, 2].

В различных подсистемах физической культуры и спорта, (территориальных, муниципальных в ведомственных.), государственное управление, особенно, в различных аспектах специализированной государственно-управленческой деятельности, имеет своеобразные, порой уникальные, закономерности отношения и взаимосвязи организации тех, или иных управленческих элементов.

Необходимо отметить, что специализированные принципы должны способствовать укреплению целостности государственного управления. Это подтверждает зависимость системы государственного управления от: общественных целей, уровня развития и закономерностей общества, прежде всего тех его компонентов, которые выступают управляемыми объектами [2] В нашем исследовании такими объектами являются: численность занимающихся в спортивных школах на различных этапах спортивной подготовки; занимающиеся – кандидаты в спортивные сборные команды России (юношеского состава, юниорского, основного); результаты всероссийских и международных соревнований; количество и квалификация тренерских кадров; качественный состав административных работников и специалистов; спортивные сооружения по формам собственности (находящихся на балансе и арендуемые); финансовая деятельность организации: (оплата труда работников, участие в соревнованиях, материально-техническое обеспечение, содержание спортивных сооружений).

Выделенные ранее, принципы пространства физической культуры и спорта, отражают широкий круг закономерностей и взаимосвязей функционирования и развития государствен-

ного управления, связанного с преломлением и реализацией в нем целей, объективных условий и субъективного фактора общества.

Необходимо отметить, что государство служит обществу, а деятельность органов государственной власти и местного самоуправления ориентирована на удовлетворение потребностей, интересов и целей людей.

В данном работе необходимо выделить принципы – правовой упорядоченности государственного управления, – и разграничения расходов между уровнями бюджетной системы государственного управления. Этому способствует новая экономическая ситуация, которая потребовала изменить подходы: в управлении спортивными организациями; корректировки действующего законодательства в части создания необходимых социально-экономических условий для успешного развития физкультурной, спортивно-тренировочной инфраструктуры, подготовки спортсменов высокого класса, системы подготовки спортивного резерва.

В истории физической культуры России принцип правовой упорядоченности государственного управления основывается на действующей нормативно-правовой базе. В настоящее время в стране действует более 200 нормативно-правовых документов.

Исходя из сложившихся принципов разграничения расходов между уровнями бюджетной системы Российской Федерации, доля финансирования физической культуры и спорта из региональных бюджетов выше, чем из федерального бюджета, за счет имеющихся на конкретной территории спортивных сооружений и проведения различных спортивных мероприятий. Таким образом, необходимо отметить взаимосвязь бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов с государственным управлением физической культурой и спортом.

Заключение. Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы: – государственное управление физической культурой и спортом основывается на существующей взаимосвязи бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов; – в системе спортивных школ обозначились основные подходы государственного управления: правовой, политический; экономический; – согласно правовому подходу, государственное управление системы организаций спортивной подготовки подчинено требованиям правового государства и Конституции; – политическому подходу, основной задачей государственного управления является создание условий для занятий физической культурой и спортом; – экономическому подходу, государственное управление проявляется в финансировании, управлении физической культуры и спорта, подготовки спортсменов высокого класса, системы подготовки спортивного резерва, создании сферы спортивно-оздоровительных услуг и спортивной индустрии, увеличении необходимых расходов, которые должны обеспечивать в целом физическую культуру.

Литература:

1. Вишневский А.Ф. Общая теория государства и права. – Мн.: Амалфея, 2002. – 656 с. *2.* Современная политическая экономия: Учеб. пособие / Т. И. Адамович, С. А. Бородич, П. С. Лемещенко и др.; Под общ. ред. П. С. Лемещенко. – Мн.: Книжный Дом; Мисанта, 2005. – 472 с. *3.* Столов, И .И. Концептуальные подходы совершенствования эффективности подготовки спортивного резерва в Российской Федерации // Инновационно-педагогические технологии подготовки спортивного резерва: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.:СПбНИИФК, 2006. – 100 с. *4.* Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) : монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с. 5. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Филимонова Светлана Ивановна; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2004. – 48 с.

КАЧЕСТВО МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»: ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Филоненко Н. В., *к.п.н., доцент.*
Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия.
Пасечник П. В, *Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации». г. Москва, Россия.*

Аннотация. Сегодня многие ученые, политики, предприниматели и общественные деятели сходятся во мнении, что человеческий ресурс играет ключевую роль для эффективного развития национальной экономики. Во времена проведения кардинальных изменений и решения сложнейших проблем модернизации социально-экономической политики, стремительно возросла значимость управления на всех уровнях власти, начиная с муниципального до государственного. Понимание важности управленческой составляющей для эффективного развития отрасли физической культуры и спорта приводит к тому, что проблемы, связанные с совершенствованием спортивного менеджмента, постоянно обсуждаются и находятся во центре внимания.

Ключевые слова: физическая культура, спортивный менеджмент, магистерская подготовка, стимулирующие выплаты.

Поскольку все задачи и цели физкультурно-спортивных организаций, достигаются с помощью компетентных специалистов, можно сказать, что человеческий ресурс является главным в организационно-управленческой деятельности. Современная парадигма развития физкультурно-спортивных организаций требует изменения направления научного поиска, усиления методологии и теории развития, также готовности спортивных менеджеров по-новому управлять организацией, грамотно и правильно разграничивать полномочия среди работников и ответственность за их исполнение.

Стратегия развития ФКиС в Российской Федерации на период до 2020 года и план мероприятий по её внедрению в действие, обуславливают потребность работодателей в специалистах – спортивных менеджерах, и как следствие потребность соответствующего развития системы образования в области ФКиС, в том числе магистерских программ направлению спортивный менеджмент.

Сегодня только в Москве вузами реализуется семь магистерских программ по направлению спортивный менеджмент. К ним относятся Российская экономическая академия им. Г.В. Плеханова, факультет гостинично-ресторанной, туристической и спортивной индустрии, реализующий программу магистерской подготовки «менеджмент в спортивной индустрии», Московский финансово-промышленный университет «Синергия», предлагающий магистерские программы по направлениям «спортивный менеджмент» и «спортивный маркетинг», экономический факультет Московского государственного университета им. Ломоносова (МГУ), с 2011 г. осуществляющий обучение магистров по программе «менеджмент в спорте», РАНХиГС при Президенте Российской Федерации факультет менеджмента в туристической и спортивной индустрии по программе «международный спортивный менеджмент», кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО ГУФКСМиТ по направлению магистерской подготовки «менеджмент», с 2016 года ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» по программе «управление спортивными проектами», факультет права Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» по программе «юрист в сфере спорта».

Анализируя опыт реализации вышеизложенных программ магистерской подготовки можно отметить как положительные стороны, так и отрицательные. С нашей точки зрения положительным моментом является, то, что к преподаванию дисциплин в основном привлекаются высококвалифицированные преподаватели – теоретики, имеющие, как правило, ученые степени кандидата или доктора наук, звания доцента или профессора. Обладающие большим опытом преподавания в вузах, но не имеющими в своем большинстве отношения к спорту, также практического управленческого опыта работы в физкультурно-спортивных организациях, они оказываются не способными донести до магистров, работающих сегодня в спортивных организациях, знания, востребованные ими сегодня и сейчас.

Здесь же отметим и другую сторону проблемы, когда для преподавания дисциплин приглашаются преподаватели, наоборот не имеющие ни какого опыта преподавательской работы в вузах, но, как правило, имеющими высокие заслуги в спорте высших достижений, обладающими весомыми спортивными регалиями и занимающими должности управленцев в физкультурно-спортивных организациях разного уровня. Не имея опыта преподавания академических занятий в вузах, данная категория преподавателей, в своем большинстве, не способна правильно подобрать и систематизировать научный материал и как следствие не может профессионально и грамотно донести его до магистров.

Анализ функционирования зарубежных вузов показывает, что качество предоставляемых ими образовательных услуг, прежде всего, зависит от преподавания дисциплин компетентными преподавателями, у которых есть ученые степени, большой практический управленческий опыт в совокупности с опытом преподавательской работы в вузе. К сожалению, в наших вузах насчитать такого уровня преподавателей можно на пальцах, что, не лучшим образом отражается на качестве магистерской подготовки.

Нет сомнений в том, что в России есть талантливые преподавательские кадры, способные одновременно реализовать в своей профессиональной деятельности практику и теорию управления физической культуры и спорта. Но, проблема заключается в том, что такого профессионального уровня специалисты материально не заинтересованы в преподавательской деятельности, так как, по их мнению, заработная плата не соответствует их профессиональной компетенции. Очевидно, что грамотному и компетентному в своем предмете преподавателю нужно достойно оплачивать его труд, что в российских вузах наблюдается крайне редко.

Нынешняя новая система оплаты труда, в основе которой заложены стимулирующие выплаты профессорско-преподавательскому составу, в основном рассчитана для преподавателей имеющих большой стаж работы, ученые степени докторов наук, также звания профессоров, академиков. Конечно же, нет сомнений в том, что доктора наук, заслуженные деятели науки, академики, профессоры – это специалисты очень высокого уровня, которые заслужили материальные вознаграждения своими заслугами в науке, достигнутые долгим и кропотливым трудом. Но, существующая сегодня система материального стимулирования в вузах, абсолютно не стимулирует к работе молодых кандидатов наук, как правило, практикующих в физкультурно-спортивных организациях, и имеющих огромное желания донести свои практические навыки и теоретические знания до магистров и/или студентов.

Из вышеизложенного следует, что необходимо обратить внимание на систему стимулирующих выплат в аспекте материальной заинтересованности компетентных специалистов, обладающих в теории спортивного менеджмента глубокими знаниями и одновременно имеющих практический опытом в области управления физкультурно-спортивными организациями, также молодых кандидатов наук, что, по нашему мнению, могло бы положительно отразиться на качестве магистерской подготовке по направлению «спортивный менеджмент».

Литература:

1. Кандаурова, Н. В. Сравнительный анализ российских и зарубежных образовательных программ по подготовке /переподготовке менеджеров сферы физической культуры и спорта / Н.В. Кандаурова, И.В. Кулькова // Путеводитель предпринимателя. – 2015. – № 26. – С. 175-189. 2. Кандаурова, Н. В. Анализ образовательной программы «Маркетинг физкультурно-спортивной организации», ориентированной на руководителей спортивных школ / Н.В. Кандаурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №1. – 46-51. 3. Кандаурова, Н. В. Предпринимательская деятельность и особенности маркетинга физической культуры и спорта / Н.В. Кандаурова, Н.А. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т. 105. – №11. – С. 57-60.

АВТОРСКИЙ ОПЫТ: КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ТЕМЕ «СОЗДАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ДИСЦИПЛИН В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ MOODLE»

Хадиуллина Р. Р., *к.п.н., доцент*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
г. Казань, Россия.

Аннотация. В статье раскрывается программа курсов повышения квалификации преподавателей по созданию электронных учебно-методических комплексов дисциплин в системе дистанционного обучения *Moodle.* Программа состоит из трех частей и рассчитана как на начинающего, так и уверенного пользователя.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, курсы повышения квалификации.

Для обеспечения образовательного процесса в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий большое внимание уделяется организационно-педагогическим факторам, способствующих расширению интегративной виртуальной составляющей информационно-образовательной среды: «организация подготовки и переподготовки педагогических кадров в области использования современных компьютерных технологий, методическое обеспечение виртуального учебного процесса» [2, с. 45]. В рамках реализации перечисленных организационно-педагогических факторов было создано практическое руководство, являющееся пошаговой инструкцией для преподавателей высшей школы по созданию и работе с электронным учебно-методическим комплексом дисциплин (далее – ЭУМКД) в среде *Moodle* [3]. Это руководство является регламентирующим документом по созданию ЭУМКД для преподавателей Поволжской ГАФКСиТ (далее Академия) [1], [4]. На базе данного руководства его авторами проводятся курсы повышения квалификации, программа которых, состоит из трех частей и рассчитана как для начинающих (базовый уровень), так и для продвинутых пользователей.

Первая часть программы курса содержит методические рекомендации по работе с ЭУМКД: общие сведения, коммуникативные возможности системы, управление курсом.

Общие сведения. Для начинающих пользователей (базовый уровень) занятия начинаются с навигации по главной странице сайта системы дистанционного обучения, раскрываются функции и права на доступ в систему разных типов пользователей. Особое внимание уделяется редактированию личного профиля пользователя, так как это своего рода визитная карточка преподавателя: загрузка личных данных, фото, перечня преподаваемых дисциплин. Уже на этом этапе преподаватели знакомятся со встроенным *html*-редактором системы

Moodle, который в дальнейшем будет использоваться для создания ресурсов и элементов курса и т.д.

Коммуникативные возможности системы. Далее идет изучение коммуникативных возможностей системы: особенности обмена сообщениями, различные типы уведомлений; поиск пользователей и сообщений, как внутри всей системы, так и конкретного курса; использование опции Мои личные файлы в роли виртуальной «флешки»; возможности форума для *of-line* общения.

Управление курсом включает рассмотрение возможностей блока Календарь, содержащего сетку текущего месяца с отмеченными на ней событиями в рамках всей системы дистанционного обучения. В режиме редактирования преподаватели: оформляют описание курса, задают формат курса, указывают максимальный размер загружаемого файла, задают способ отслеживания выполнения заданий. Преподаватели учатся вручную осуществлять поиск и запись отдельных пользователей. Что касается использования журнала оценок при работе с курсом, преподаватель задает шкалы оценивания, а при необходимости – свою собственную шкалу оценивания; определяет параметр, определяющий, каким образом будет рассчитываться итоговая оценка; учится импортировать и экспортировать файлы с результатами оценивания элементов курса. Резервное копирование и восстановление курса – необходимые умения, которыми должны овладеть преподаватели. Это позволяет быстро переносить некоторые элементы с одного курса на другой, либо копированием создавать новый курс и в дальнейшем вносить лишь коррективы.

Во второй части программы слушатели проектируют и создают курс базового уровня. В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой оценке знаний студентов» курс, не зависимо от уровня, должен содержать следующие блоки: *информационный блок,* содержащий общие сведения о курсе, рабочую программу дисциплины, новостной форум и т.д.; *основные учебные модули* с наполнением элементами и ресурсами согласно рабочей программе дисциплины*; контрольный блок,* включающий материалы для подготовки к зачету (экзамену), а также дополнительные материалы, вопросы к зачету (экзамену), перечень тем рефератов (курсовых работ), тренировочные и итоговые тесты и др.

Помимо трех основных блоков имеется *дополнительный модуль для студентов, обучающихся по индивидуальному плану обучения,* предназначенный для студентов, длительное время отсутствующих на аудиторных занятиях в связи с подготовкой и участием на соревнованиях. Преподаватель наполняет данный раздел тестовыми и практическими занятиями, выполнение которых обеспечивает студентам допуск к зачету (экзамену) [4].

Преподаватели на данном этапе обучаются создавать дистанционный курс с наполнением базовых элементов содержания: *Пояснение, Страница, Файл, Гиперссылка, Глоссарий, Задание, Тест.*

В третьей части программы преподаватели проектируют и создают курс продвинутого уровня. Под продвинутым уровнем курса понимается ЭУМКД, включающий в себя кроме обязательных элементов содержания базового уровня, следующие элементы по выбору: *Книга, Папка, Лекция, Семинар, База данных, Анкета, Обратная связь, Опрос, Форум, Чат, Hot Pot, Пакет SCORM.* В завершении прохождения данных курсов преподаватели разрабатывают и внедряют в учебный процесс интерактивные упражнения с помощью мультимедийного контента *Hot Potatoes*, мультимедийного контента *SCORM*, конструктора интерактивных заданий *Learning Apps.org.*

Таким образом, вся программа курса повышения квалификации по теме «Создание электронных учебно-методических комплексов дисциплин в системе дистанционного обучения *Moodle*» выглядит следующим образом.

Часть 1. Методические рекомендации по работе с ЭУМКД. Общие сведения. Коммуникативные возможности системы**.** Управление курсом.

Часть 2. Создание курса базового уровня. Проектирование курса. Ресурсы и элементы курса базового уровня.

Часть 3. Создание курса продвинутого уровня. Проектирование курса. Ресурсы и элементы курса продвинутого уровня. Создание интерактивных упражнений.

Литература:

1. Камалеева, А. Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры / А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2014. – №6(14). – С. 343-346. *2.* Системная интеграция как принцип информационно-средового подхода к модернизации профессионального образования (для научных работников, работников профессионального образования и управления образованием) / под. ред. Г.И. Кириловой. – Казань, ИПП ПО РАО, 2009. – 128 с. *3.* Хадиуллина, Р. Р. Создание электронных учебно-методических комплексов дисциплин в системе дистанционного обучения Moodle / Р.Р. Хадиуллина, Э.Ш. Шамсувалеева – Казань: ООО «ИПК «Бриг», 2016. – 192 с. *4.* Фаткуллов, И. Р. Использование возможностей информационных и коммуникационных технологий в современном вузе / И.Р. Фаткуллов, Р.Р. Насибуллов // Казанская наука. – 2014. – № 12. – С. 238-240.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СЛАВЯН В ДНИ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Шурыгина Н. Е., *Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры и спорта. г. Москва.*
Рахматов А. И., *к.п.н., профессор. Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II г. Москва, Россия.*
Машошина И. В., *к.п.н., доцент, мастер спорта, капитан внутренней службы. Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж, Россия.*

Аннотация. Важнейшей задачей российского образования является гуманизация учебного процесса. В ряде исследований рассмотрены принципы и этапы школьного образования с ориентацией на гуманистический подход при учете индивидуальных особенностей детей, что обеспечивает духовную реализацию личности учащегося в ходе образовательного процесса [3]. Физическое воспитание, базируемое на уникальных славянских традициях, ценностях русской культуры, реализует принципы гуманистического воспитания, связывает между собой культуру личности человека и физическую культуру в единое целое в структуре школьного образовательного процесса [3]. Решение проблемы заключается в использовании русских народных праздников, игр и забав как национального культурного наследия, его традиций и обычаев при разработке технологий физического воспитания школьников. Игры с соблюдением традиций и обычаев несут воспитательный, познавательный характер, возвышают человека к духовному, воспитывают в человеке нравственное сознание, нравственные чувства и поведение [1, 2, 4].

Ключевые слова: образование, гуманизация, физическое воспитание, народные праздники, игры, забавы, народные игры, русская народная физическая культура.

Русская физическая культура самобытна, оригинальна, имеет собственную культурно-историческую основу, хотя в ней обнаруживаются истоки разных культур. Концептуальные взгляды на русскую физическую культуру сложились из нескольких прагматических теорий с различными целями физкультурной деятельности, в том числе определенное влияние оказали язычество (ритуалы, заговорная практика, обрядность), народные традиции (былины, народные забавы, пляски, хороводы), православное христианство («сила духа»), европейские гуманистические и утилитарные тенденции (военизированные игры, плавание, стрельба,

гимнастика, спорт, туризм). К элементам народной физической культуры можно отнести народные игры, характерные виды борьбы (например, кулачные бои), традиционные зимние развлечения и забавы в виде катания с ледяных гор, метания «снежков», лепки «снеговиков», ходьбы босиком по снегу, обливания холодной водой и плавания в купели, а также летние развлечения и забавы – бег наперегонки, прыжки через препятствия (и костер), перетягивание каната и многое другое. Большинство из этих игр, забав организовывались в праздники.

В духовной жизни русского народа большое место занимают праздники с их многообразием обычаев, обрядов, церемоний и ритуалов. Праздники, являющиеся одной из наиболее устойчивых форм духовной культуры – не просто торжество, красочное карнавальное шествие, танцы, песни и повод повеселиться, а сама история народа с его богатыми традициями. Основным видом двигательной активности славян во время праздников, который эмоционально положительно окрашивал физическую деятельность человека, являлись народные игры и забавы с элементами состязаний. Русские народные игры и забавы – это самобытное проявление личности русского человека, где отражаются исторические факты развития страны, становления государства и церкви, культурное наследие народа. Игры всегда применялись не только для развлечения и проведения обряда, но и для обучения и воспитания. Игры – это возможность проявить себя как индивидуальность, почувствовать командный дух и сплоченность, проявить волю и упорство, показать свои физические возможности. Это время для проявления образного мышления, фантазии, всплеск положительных эмоций. Современные игры берут истоки в народных играх, поэтому помнить о первоисточниках – это значит сохранять культурное наследие всей страны и преумножать его.

На огромных пространствах России праздники и традиции имеют свои отличия в зависимости от региона. Но были на Руси и великие праздники, обязательные для всех. В эти дни село освобождалось от всякой работы, люди нарядно одевались, и выбирали благостные, приятные темы для разговоров. Более всего почитались Пасха, Рождество и Троица. Гуляниями отмечалась Масленица, Спас, Иванов и Петров день. По обыкновению, праздник утром начинался с посещения церкви, а продолжался дома и на природе. Также отдыху и общению с Богом посвящались двунадесятые праздники. Это, в первую очередь Воздвиженье, Крещение, Благовещенье, Преображение Господне, Успение Пресвятой Богородицы. Всего таких праздников двенадцать, как говорили в старину – «два на десять».

Яркими примерами русских народных праздников, когда двигательная физическая активность становилась главным содержанием этих праздников, могут служить – «Рождество» (7 января), «Коляда (сочельник, 6-19 января)», «Масленица» (20-26 февраля), «Пасха» (16 апреля), «Красная горка» (23 апреля) – в 2017 году.

На «Рождество» молодежь собиралась поплясать, днем – покататься на санях, поиграть в снежки. Строились снежные крепости с башнями и воротами, ребятишки делились на «конных» и «пеших». «Пешие» защищали крепость, отбиваясь метлами и снежками, но в конце концов «конница» победоносно захватывала снежную крепость и уже вместе с осажденными разрушала городок с весельем, песнями и играми. (*Игра – взятие снежного городка (вспомним картину В. Сурикова) сохранилась только в отдельных деталях, да и то среди детей и подростков). Катание с ледяной горы в Рождество не просто русская забава, а старинный обряд, потому как считалось, что кто дальше с горы скатится, у того лен выше будет, в народе говорили, что идут кататься «на долгий лен». Ледяные горы, доступные любому горожанину и приезжему, становились главным номером праздничной зимней площади в Москве, и возводились они повсюду, где позволяли природные условия. По свидетельству современников, ледяные горы возводились на Разгуляе, на Неглинной и Москве-реке, в селе Покровском, с середины XVIII века – под Новинским и на Девичьем поле.

Катальные горы заняли свое прочное место и на гуляньях петербуржцев. А.Я. Алексеев-Яковлев сообщает, что в 1860-е годы они ставились на Неве, Фонтанке, недалеко от

Смольнинского перевоза, на Адмиралтейской площади. «Горы были двусторонние, они строились параллельно, но в разных направлениях. Вышка одной горы воздвигалась на Дворцовой площади, неподалеку от Александровской колонны, к ней «затылком ... находилась вторая вышка, поднявшись на которую по лесенке, съезжали в обратном направлении». Разгон санок был такой, что они пролетали по ровной ледяной дорожке более ста метров. Высота ледяных гор нередко достигала десяти – двенадцати метров, так что петербургской полиции вменялось в обязанность следить за тем, чтобы в целях безопасности горы для катания наверху всегда обносились перилами.

На Урале, в Екатеринбурге (Свердловск) горы выстраивались еще с рождества, и по воскресеньям (а на масленой неделе каждый день) происходили многолюдные шумные катания, участвовать в которых мог всякий. «За катанье не требуется никакой платы ни от кого, и потому охотников бывает множество», – писал корреспондент газеты «Сибиряк» в 1839 году. Он же отмечал и наличие здесь типично масленичного древнего обычая – катания на лошадях вокруг ледяных гор. Причем в Екатеринбурге долгое время сохранялся старинный вид таких поездок — катание толпой или, по-местному, «утугой», когда «собирается саней 30-40, иногда даже 50, и все вместе ездят по улицам, из одной в другую».

Давняя прочная любовь к горам привела к тому, что уже в конце XVIII века появились летние катальные горы. Спускались с них «не на санях, а на особых «лубках» или на ковриках». Через столетие эти горы превратились в величественные сооружения «с изогнутыми рельсовыми путями и вагонетками для катающихся, с применением электрической тяги для подъемов». Такие горы назывались в России «американскими». Есть предположение, что впервые они были построены в 1896 году на Нижегородской всероссийской выставке.

На Севере все нестарое население также увлекалось самым разным катанием на снегу и на льду* Катание на санках (салазках, чунках) было любимым детским занятием и не только на Рождество и на Святки, но и, в масленицу. Из толстых широких досок для детей делали специальные кореги (корежки). Опасности упасть с такой корежки и перевернуться практически не было. Корежки таскали на веревочках самые маленькие. Корега с беседкой называлась козлом. Если днище кореги облить водой и наморозить на нем слой льда, то такая корега особенно стремительно неслась с горы.

«Коляда» – один из крупных славянских праздников. Очень важная точка в годовом цикле. Этот праздник приурочен к дате зимнего солнцестояния. Эти дни – период рождения Нового солнца, нового солнечного года. Самое важное в праздновании «Коляды» – зажигание нового огня. Сначала тушили все огни, даже огонь перед лампадой и зажигался новый огонь. В более древнее, языческое время, зажигались костры на вершинах холмов, как вариант – поднималось огненное колесо. Если на «Купалу» его катили, то тут поднимали. Считалось, что таким образом люди помогают солнцу подняться на небо. Через этот огонь идет сопричастность к божественному огню, к солнечному огню. С этого огня зажигали новый годовой цикл. Солнечное движение продолжалось на масляницу.

Праздник «Масленицы» начинался с разведения священного костра, в который кидали поминальную пищу. Затем чучело Масленицы на шесте проносили по всей деревне или провозили на санях, которые потом сжигали вместе с чучелом, а пеплом посыпали поля. Поверье гласило, что сожженные дотла атрибуты праздника принесут хороший урожай! И в этом языческом жесте мы можем найти знакомые черты олимпийских игр! Трепетное отношение к огню, почитание и придание большого смысла зажиганию и передаче олимпийского факела перекликается с древнерусским обычаем сжигать чучело на Масленицу, жечь костры на праздник Ивана Купалу, на Коляду!

Не напрасно масленица, начиная с четверга, в народе называлась широкой. Катание на лошадях было главным делом на масленице. Выезд был своеобразным смотром коней и упряжи, здесь же присутствовал и спортивно-игровой смысл. В этот великий праздник на древ-

ней Руси играли в катание «крашенок» – аналог современного боулинга. Эту забаву любили не только дети. В ней с радостью принимали участие молодые девушки и парни, устраивая состязание прямо на проселочной дороге. Все игроки выставляют свои «крашенки» в ряд. По очереди каждый из участников запускает яйцо в созданную линию, пытаясь выбить яйцо. Тот, кому удается выбить «крашенку», забирает ее себе, у кого не получается – оставляет яйцо в линии. Угадать, как покатиться яйцо, не просто, ведь оно имеет не круглую форму. Но от этого забава становилась только веселей.

На все весенние и летние праздники на Руси было принято с размахом гулять и играть.

Большой популярностью как у детей, так и у молодежи во время празднования «Пасхи» пользовались качели. Едва ли не в каждом дворе устраивали качели для детей, а в традиционном месте – в основном на деревенской площади, ближайшем выгоне и т.п. – заранее вкапывались столбы, навешивались веревки, прикреплялись доски, возводились общественные качели. Если основной достопримечательностью зимних гуляний были горы, то на весенних праздниках одним из самых любимых развлечений русского народа – качели и карусели. Качели были непременным атрибутом весенне-летних обрядов и игр еще с древнейшей поры, с далеких языческих времен. В XVIII–XIX веках было известно два типа качелей. Первый состоял из пары вкопанных в землю столбов с перекладиной, к которой привязывалась доска. «Для любителей более сильных ощущений имелись так называемые перекидные качели. На двух столбах была прикреплена вращающаяся ось, от которой с краев по радиусам шли балки. На концах двух параллельных балок была подвешена кабинка, в которую и помещались желающие покататься. Ось приводилась во вращательное движение, и кабинки с земли поднимались высоко над толпой».

И на «Красную Горку» народ веселился вовсю: по преданию: чем больше веселья, тем больше будет успехов и богаче урожай. Все встречают весну, венчают суженых, разыгрывают хороводы. Без игр и состязаний не обходился на Руси ни один праздник. На Красную горку было принято прыгать через плетень. Также очень распространена на Руси в праздники была ходьба на ходулях.

Активная физическая деятельность была основой для здоровой жизнедеятельности человека на Руси. Она формировалась исторически и осуществлялась при помощи традиционных русских игр, забав, состязаний. Русь на всей истории своего становления попадала под попытки захвата врагов. Весь многонациональный народ нашей страны независимо от вероисповедания сплоченно давал отпор и воевал до последней капли крови в боях за Родину. Русские воины всегда служили образчиком для подражания в вопросах стойкости, отваги, силы, чести и любви к своей Отчизне. Побежденные враги всегда признавали, что «сей народ до безумия, храбр и силен». Именно поэтому с отрочества на Руси были распространены такие игры, как палочные бои, «стенка на стенку, взятие крепости и т.д. Игровая форма боев служила средством развития важных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты. На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась «шалыгой»: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В.Г. Белинский писал, что «в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств». А история развития толкания ядра также имеет свои корни на Руси. Произошло толкание ядра из народных игр – толкание веса (бревен, гирь, камней). Как вид спорта, толкание ядра, появилось в середине 19 века.

Физическая культура на Руси – имеет свою уникальную историю и особенности. Во время праздников, игры, как основной вид двигательной активности, содействовали воспитанию особых национальных черт характера подрастающего поколения, формирования его менталитета, взглядов и суждений. Национальные игры – это осознанная активная деятель-

ность, в рамках правил игры, задача которой достичь цели, одержать победу, проявив все свои физические возможности. Игры включали в себя и развлечения, и тренировочные моменты и сами состязания, и чествование победителей. Быть всегда готовым ответить противнику, защитить слабого, поддержать соратника, а главное преодолеть самого себя – вот историческая уникальность физической культуры в России.

Литература:

1. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с. *2.* Рахматов, А. И. Спортивно-зрелищные формы народных игр в технологиях организации двигательной деятельности школьников / А.И. Рахматов, Машошина И.В., Германов Г.Н., Корольков А.Н // Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 56. – №1. – С. 101-105. *3.* Таран, А. А. Использование русских народных игр в физическом воспитании младших школьников как средства гуманизации образования : на примере сельской школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Таран Аркадий Анатольевич; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта]. – Омск, 2007. – 24 с. *4.* Таран, А. А. Русские народные игры на уроках в младших классах / А. А. Таран // Физ. культура в школе. – 2008. – № 3. – С. 22-25.

НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ: итоги конференции

Томилин К. Г., *к.п.н., доцент.*
Сочинский государственный университет. г. Сочи, Россия.

27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов из России, а также из Украины.

А.В. Калинина, В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова (РостГМУ, г. Ростов-на-Дону) представляли вариационную кардиоинтервалометрию, как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов [1, с. 230–232]. В исследовании приняло участие 2 группы воспитанников отделения футбола ДЮСШ «Гребной канал «Дон», в течение 2–3 лет тренировавшихся 4 раза в неделю: 12 девочек и 11 мальчиков.

Адаптированными к физическим нагрузкам были девочки: более длинные RR (672,2±22,4, у мальчиков 625,5±30,2 мс), меньшая ЧСС (90±2,8 и 97,8±3,8 уд/мин), большие МО (670,0±28,3 и 625,0±33,7 мс) и ВР (313,0±28,3 и 319,5±48,6 мс), меньшие АМО (37,2±4,0 и 50,5±3,7 %) и ИН (124,1±30,3 и 212,4±67,0 усл. ед). У 63,6 % мальчиков УФС был негативным или предельно-допустимым (тахикардия и низкие функциональные возможности); у 50,0 % девочек – предельно-допустимым.

По количественной представленности основных волн в ТР, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5 % мальчиков и лишь у 8,0 % девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3 % мальчиков и 42,0 % девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3% мальчиков и у 50% девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельности. Девочки, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) представлял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности [1, с. 193–195]. Исследование проводилось с подростками специальных (коррек-

ционных) образовательных учреждений, имеющих общее недоразвитие речи, задержку психического развития в возрасте 12–14 лет в летний период в условиях загородного оздоровительного лагеря (n=142). С воспитанниками в период с июня по август проведено 14 туристических походов, с общей протяженностью 160 км.

Результаты исследования показали: под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57 %); повышении двигательной активности (94 %); коррекция скованности движений, двигательных нарушений (33 %), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89 %); у подростков с речевыми нарушениями отмечено повышение концентрации внимания (46 %); точность движений (64 %); равновесие (55 %); у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35 %); развитии координационных способностей (34 %); концентрации внимания (40 %).

Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д Максименко. (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов [1, 228–230], посредством снятия показателей с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и IOs. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям, не связанным с передвижениями (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток [1, 191–193]. Лишь одна девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа (9,09 %); три (27,27 %) параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64 %) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

В.Н. Кулезнёв (ЮЗГУ, г. Курск), Ю.В. Круглова (РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва), Е.А. Ларина (ЮЗГУ, г. Курск) раскрывали история допинга, проблемы связанные с ним, пути и перспективы их решения в условиях геополитических реалий [1, 201–207].

По мнению М. Уильяма (1997) применяли анаболические стероиды 90 % мужчин, в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге; метатели молота, копья, диска, толкатели ядра – в 70–80 % случаев; спринтеры и десятиборцы – в 40–50 %; в видах с проявлением выносливости 10 %. В спорте высших достижений и в детско-юношеском спорте применение препаратов приобретало, к сожалению, характер эпидемии. Допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год-два, а на целые десятилетия.

В результате отстранения российских легкоатлетов и тяжелоатлетов от «Олимпиады-2016» нанесен непоправимый моральный и материальный урон, разрушены карьеры и судьбы. В тоже время за 2015 год ВАДА было выдано 583 терапевтических разрешения на применение запрещенных препаратов: велоспорт – 102, легкая атлетика – 68, триатлон – 58, плавание – 42, лыжный спорт – 37.

Ю.Е. Данилова и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16–17 лет, занимающихся спортивной акробатикой [1, 226–228]. Среднегрупповой уровень развития координационных способностей у девушек различен: *реагирующая способность:* у 11 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего, 19 % – низкий; *кинестетическая способность:* у 20 % – выше среднего уровень, 61 % – средний уровень, 10 % – ниже среднего, 9 % – низкий; *способность к сохра-*

нению статического равновесия: у 10 % – высокий уровень, 5 % – выше среднего, 40 % – средний, 10 % – ниже среднего, 35 % – низкий; динамическое равновесие: у 6 % – выше среднего уровень, 60 % – средний, 10 % – ниже среднего, 24 % – низкий; *ритмическая способность:* у 30 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний; 10 % – ниже среднего; *способность к ориентации в пространстве:* у 10 % – выше среднего уровень, 40 % – средний, 40 % – ниже среднего, 10 % –- низкий.

Д.Ю. Шевченко, Ю.О. Глазков, М.А. Касаткина (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки [1, 224–226]. В тестировании принимало 20 детей в возрасте 7–8 лет; для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука-глаз-нога» (Е.М. Бердичевская, 2004). При сравнении групповых результатов отмечалось следующее: 1) группа с доминированием левого полушария (64 %) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, ритмической способности; 2) амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности; 3) с преобладанием правого полушария (5 %) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. Состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. Выпущен сборник, который планируется разместить на платформе РИНЦ.

Литература:

1. Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 26–28 октября 2016 г. / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 266 с., *а также*

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы III науч.-практ. конф. с международ. участием, 21 февраля 2013 г. Москва /отв. ред. В.А. Родионов, ред. В.Г. Никитушкин [и др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2013. – 340 с.

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием, 15-16 мая 2014 г., Москва / отв. ред. В.А. Родионов, ред. Г.Н. Германов [и др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2014. – 395 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Авторский указатель:

Шавензова А.А.	402	shavenzova@list.ru
Шалагинов В.Д.	370	vasilius777@mail.ru
Шамуратов С.Ф.	464	suraj91@mail.ru
Шафикова Л.Р.	255	lil.02@yandex.ru
Швачун О.А.	367	oksana.shvachun@mail.ru
Шевченко Т.А.	91	artamonova-70@bk.ru
Шеренда С.В.	352	alex_nag@tut.by
Шестерина И.Е.	343	school16-arzamas@yandex.ru
Шилова К.М.	281	shkm@inbox.ru
Шиловских К.В.	404	konstantin.schilovsckih@yandex.ru
Шишкин С.Н.	41	kf.val.i.fk@mail.ru
Шлемова М.В.	400	bonj.64@mail.ru
Шляхтов А.А.	405	rodin67@bk.ru
Шмелева Е.А.	466	noc_shmeleva@mail.ru
Шувагина В.Д.	258	lerashuvagina@mail.ru
Шурыгина Н.Е.	61, 519	shuriginane@gmail.com
Шустров К.П.	292	ga.gilev@mpgu.edu
Щербин Д.В.	77	89103206960@mail.ru
Эссеббар К.М.	290	gilev@mail.msiu.ru
Юрченко В.С.	411	artzhura@yandex.ru
Якимович В.С.	79	professor091@rambler.ru
Яковлев А.Н.	81, 383	yak-33-c1957@mail.ru
Яковлева О.Н.	163, 259	yakovlevamossport@rambler.ru
Янкина А.А.	101	yankina94@yandex.ru

Список организаций:

Московский городской педагогический университет (МГПУ), педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКИС), г. Москва, Россия

Московский городской педагогический университет (МГПУ), институт педагогики и психологии образования (ИППО), г. Москва, Россия

Московский городской педагогический университет (МГПУ), институт иностранных Языков (ИИЯ), г. Москва, Россия

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Московский государственный областной университет, Ногинский филиал, Московская область, г. Ногинск, Россия

Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), г. Москва, Россия

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Москва, Россия

Московский педагогический государственный университет (МПГУ), г. Москва, Россия

Московский политехнический университет, г. Москва, Россия.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) – РГУФКСМиТ, г. Москва, Россия

Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, г. Москва, Россия

Российский государственный социальный университет (РГСУ), г. Москва, Россия

Адыгейский государственный университет, институт физической культуры и дзюдо, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия

Академия социального управления, г. Москва, Россия

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Арзамасский политехнический институт (филиал) Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева», г. Арзамас, Нижегородская область, Россия

Арзамасский филиал «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского», г. Арзамас, Нижегородская область, Россия

Арзамасский филиал Российского университета кооперации, г. Арзамас, Нижегородская область, Россия

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия

Белгородский университет кооперации, экономики и права, г. Белгород, Россия

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Псковская область, Россия

Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации, г. Смоленск, Россия

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная орденов Ленина и Октябрьской Революции дважды Краснознаменная ордена Кутузова академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, Россия

Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации», г. Москва, Россия

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Волгоградский государственный аграрный университет, г. Волгоград, Россия

Волгоградский государственный технический университет, г. Волжский политехнический институт (филиал)

Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж, Россия

Воронежский институт Государственной противопожарной службы Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, г. Воронеж, Россия

Воронежский государственный технический университет, г. Воронеж, Россия

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия
Гжельский государственный университет, Московская область, Россия

Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Московская область, Россия

Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинэу, Республика Молдова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь

Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск, Россия

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец, Россия

Запорожский государственный медицинский университет, г. Запорожье, Украина

Зеленогурский университет. г. Зелена-Гура, Польша

Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, институт физической культуры и спорта имени А.И.Тихонова, г. Ижевск, Удмуртская Республика, Россия

Иркутский Научно Исследовательский университет, г. Иркутск, Россия

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань,
Республика Татарстан, Россия

Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина

Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар, Россия

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек,
Кыргыстан

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Луганск, Украина

Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп,
Республика Адыгея, Россия

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск, Республика Беларусь

Научно-исследовательский ядерный университет (Московский инженерный физический
институт), г. Москва, Россия

Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал Военной академии
материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева,
г. Омск, Россия

Опольская политехника, г. Ополе, Польша

Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызстан

Пензенский государственный университет, институт физической культуры и спорта,
г. Пенза, Россия

Пермский институт федеральной службы исполнения наказаний России, г. Пермь,
Россия

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Республика Татарстан, Россия

Полесский государственный университет, г. Пинск, Брестская обл., Республика Беларусь

Полоцкий государственный университет, г. Полоцк, Витебской обл., Республика Беларусь

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации, г. Москва

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации, Волгоградский институт управления, г. Волгорад, Россия

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Российский государственный университет правосудия, филиал в г. Воронеже, Россия

Российская таможенная академия, г. Москва, Россия

Рязанский институт развития образования, г. Рязань, Россия

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
г. Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Северо-Осетинский государственный университет им.К.Л. Хетагурова, г. Владикавказ, Республика Северная Осетия – Алания, Россия

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск, Россия

Смоленский государственный университет, г. Смоленск, Россия

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Тульский государственный университет, г. Тула, Россия

Туркменский Национальный институт спорта и туризма, г. Ашгабат, Республика Туркменистан

Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск, Россия

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия

Училище (техникум) олимпийского резерва № 1, Московская область, г.о. Краснознаменск, Россия

Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, филиал № 11, г. Москва, Россия

Федеральный медицинский биофизический центр им. А.И. Бурназяна ФМБА России, г. Москва, Россия

Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области, г. Калининград, Россия

Центр сердечно-сосудистой хирургии, отделение анестезиологии и реанимации, г. Могилев, Республика Беларусь

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Пермский край, Россия

Шуйский филиал Ивановского государственного университета, г. Шуя, Россия

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова, г. Арзамас, Нижегородская область, Россия

Автономное учреждение Воронежской области «Центр спортивной подготовки сборных команд», г. Воронеж, Россия

Академия тенниса Шамиля Тарпищева, г. Москва, Россия

Баскетбольный клуб «Чеваката», г. Вологда, Россия

Баскетбольный клуб «Спартак», г. Ногинск, Московская область, Россия

Воронежская областная общественная организация «Федерация русской лапты», г. Воронеж, Россия

Общественная организация «Московская областная федерация гольфа», г. Москва, Россия

Общественная организация «Федерация гольфа Самарской области», г. Самара, Россия

Союз «Спортивный клуб «Адмирал», г. Владивосток, Россия

Волковская СОШ, пос.Новый Удмуртской республики, Россия

ГУ МВД РФ по Воронежской области, г. Воронеж, Россия

ГБОУ «Гимназия № 1619 им М.И. Цветаевой», г. Москва, Россия

ГБОУ «Гимназия № 1532», г. Москва, Россия

ГБОУ города Москвы «Школа № 17», г. Москва, Россия

ГБОУ города Москвы «Школа № 1179», г. Москва, Россия

ГБОУ города Москвы «Школа № 1421», г. Москва, Россия

ГБОУ города Москвы «Школа № 1739», г. Москва, Россия

ГБОУ города Москвы «Школа № 2098», г. Москва, Россия

ГБОУ «Школа им. Молодцова № 285», г. Москва, Россия

ГБОУ «Школа с углубленным изучением иностранных языков № 1387», г. Москва, Россия

ГБУ «Центр досуга и спорта «Возрождение», г. Москва, Россия

ГБОУ ДПО «Центр военно-патриотического и школьного спорта», г . Москва, Россия

ГБПОУ «Первый Московский Образовательный Комплекс», г. Москва

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска, Россия

Колледж олимпийского резерва №1, Санкт-Петербург, Россия

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №170», г. Воронеж, Россия

МБОУ «Лицей № 32», г. Белгород, Россия

МБОУ «Тимковская основная общеобразовательная школа №59», г. Ногинск, Московская область, Россия

МБОУ СОШ № 4, г. Шебекино, Белгородская обасть, Россия

МБОУ «Средняя школа № 16», г. Арзамас, Нижегородская область, Россия

МБУ ФСО СШ по греко-римской борьбе «Спартак», г. Коломна, Московская область, Россия

Общественная организация НКО «Образование. Спорт. Реабилитация», г. Москва

ООО «Артмедик» фитнес клуб «Арт-спорт», г. Москва

Прогимназия с дошкольным отделением «Белоснежка», г. Химки, Московская область, Россия

Спортивный комплекс «Байкал-арена», г. Иркутск, Россия

Теоретический лицей «Онисифор Гибу», г. Кишинэу, Республика Молдова

ФГБОУ ВО «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», г. Смоленск, Россия

ФГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва, Россия

АО «НИПИгазпереработка», г. Самара, Россия